IAN KERNER

CUM SĂ SATISFACI...

Redactare: Ioan Es. Pop
Tehnoredactare & DTP copertă: Mihail Vlad
Pregătire de tipar: Marius Badea
Ilustraţii de Naomi Pitcairn
Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României KERNER, IAN
Cum şi satisfaci un bărbat: ghid pentru femeile puternice /
Ian Kemer; trad. din lb. engleză de Mugur Butuzu.
— Ed. a 2-a.
— Piteşti: Paralela 45, 2018 ISBN 978 – 973 – 47 – 2850 – 3 I. Butuza, Mugur (trad.)
613.88
Passionista: *The Empowered Womans Guide to Pleasuring a Man* Ian Kemer
Copyright © 22008 by Ian Kemer, Ph. D. All rights reserved.
No part of this book may be used or reproduced in any manner whatsoever without written permission except in the case of brief quotations embodied în critical articles

and reviews.
Published by arrangement with HarperCollins Publishers.
Copyright © Editura Paralela 45, 2018
Prezenta lucrare foloseşte denumiri ce constituie mărci înregistrate, iar conţinutul este protejat de legislaţia privind dreptul de proprietate intelectuală, www.editura paralela45.ro
IAN KERNER
CUM SA SATISFACI
UN BĂRBAT
Ghid pentru femeile puternice
Ediţia a Il-aş
Traducere din limba engleză de Mugur Butuza
Editura Paralela 45
Cuprins
Prefaţă: Femeia de pe puntea şubredă 7
Introducere: Cea mai bună partidă de sex pe care el n-a avut-o 11
Partea întâi Corpul masculin
1. Sub armură: înăuntrul corpului masculin 23
2. Răspunsul sexual masculin: un proces protejat 46
3. Creierul bărbatului. Mâncărimea 73
4. Mintea bărbatului: depăşirea limbului libidinal şi învingerea fricii de fantezie 84
Partea a doua Tehnici
5. A pune ideile în practică 97
6. Sănătatea lui sexuală 101
7. Transformarea preludiului în posdudiu 108
8. Săriţi! 114

9. Coada dragonului 118
10. Dosarele adoratoarelor împătimite: o istorie orală 122
11. Erecţia inimii 140
y
12. Excitarea, partea întâi. De la secretul de neatins

la pârdalnicul încins 148
13. Frecarea corectă 162
14. Umpleţi-l bine 167
15. Excitarea, partea a doua. Stimularea ritmică 175
16. Băgaţi mare! 187
17. Până-n fund 191
Concluzie 197
Mulţumiri 201

Prefaţă *y*
Femeia de pe puntea şubredă
Avertisment: Această carte nu este recomandată femeilor care suferă de rău de înălţime.

y

Permiteţi-mi să explic.

Dacă va trebui vreodată să treceţi râul Căpitano, la nord de Vancouver, în Canada, veţi avea de ales între două variante. În mod clar, cea dintâi nu e pentru cei slabi de înger: cu o lăţime de vreun metru şi jumătate şi lungă de 150 de metri, puntea peste cheile Căpitano este construită doar din scânduri şi cabluri şi se leagănă ameninţător în vânt la vreo 80 de metri deasupra apei ce se sparge turbată de bolovani – pare o scenă desprinsă din *Vertigo*, filmul lui Alfred Hitchcock. Şi cealaltă variantă? E un pod bine construit şi ancorat, ce se ridică abia la vreo trei metri deasupra nivelului mării.

În 1974, doi bine-cunoscuţi psihologi, Arthur Aron şi Donald Dutton, au folosit aceste poduri ca obiecte ale unui experiment ingenios – unul care căuta să exploreze natura misterioasă a atracţiei sexuale.

Cele două secvenţe ale experimentului s-au desfăşurat cam aşa. În ziua întâi, ori de câte ori un bărbat singur se aventura pe puntea şubredă, se pomenea oprit la jumătatea ei de o tânără frumoasă. Ea se prezenta drept cercetătoare în psihologie, iar apoi îl întreba dacă l-ar deranja să participe la un scurt sondaj.

A doua zi, aceeaşi femeie urma aceeaşi procedură pe

celălalt pod, cel temeinic construit.

Pare destul de simplu, corect? Dar în toată treaba era o mică şmecherie: când fiecare bărbat termina sondajul, tânăra femeie îi dădea numărul ei de telefon şi-i spunea că poate să o sune în seara aceea ca să afle rezultatele.

Fără ca subiecţii să ştie, cercetarea nu era interesată de răspunsurile bărbaţilor, ci de ce anume se întâmpla după aceea. Aron şi Dutton hotărâseră să afle care dintre bărbaţi aveau s-o sune pe psihologa cea frumoasă şi, mai important, *de ce*. Altfel spus, interesul lor era să studieze nu numai ce se întâmpla *pe* punte, ci şi cum ceea ce se întâmpla pe punte influenţa ceea ce avea să urmeze. Oare surescitarea şi entuziasmul faptului de a fi pe puntea cea şubredă, spre deosebire de experienţa mai banală de a te afla pe podul solid, aveau să inducă atracţia pasională?

În termeni tehnici, Aron şi Dutton testau un concept numit „atribuire eronată”, cunoscut şi ca teoria transferului de excitaţie: persistenţa excitării induse de o situaţie – să zicem, traversarea peste o punte şubredă şi nu peste un pod stabil – poate intensifica o stare emoţională ulterioară. Sau, s-o spun altfel, mai simplu: oare adrenalina face ca inima să fie mai tandră?

Răspunsul? Într-adevăr, aşa este.

Aron şi Dutton n-au aflat doar că probabilitatea ca bărbaţii de pe puntea şubredă să o sune mai târziu pe femeie pentru a cere rezultatele sondajului era mai mare, dar şi că *probabilitatea de a-i cere acesteia o întâlnire era mai mare*.

Voi reveni la acest experiment ceva mai târziu, când vom discuta despre rolul pe care-l joacă aţâţarea şi noutatea în stimularea „reflexelor sexuale” naturale ale creierului nostru şi voi schiţa metoda mea de tip „punte şubredă” pentru a avea parte de sex excelent. (Nu vă faceţi griji: nu presupune că trebuie să faceţi dragoste în timp ce săriţi cu coarda elastică – deşi probabil că n-ar fi rău, dacă nu se-ntâmplă vreun accident.)

Sunt absolut convins, în temeiul experienţei din

munca mea cu cuplurile, că sub straturile de lenjerie decorativă ce acoperă paturile noastre conjugale se întinde o punte şubredă, gata pregătită pentru un joc cu miză mare. Cu toate astea, cei mai mulţi dintre noi ne consumăm viaţa sexuală pe podul stabil şi zdravăn – deseori, chiar fără să ne dăm seama. În calitatea mea de terapeut sexolog prietenos din vecini, sunt aici să vă ajut să faceţi saltul colosal de pe pod pe punte.

Dar, înainte să zguduim puntea, permiteţi-mi, doar pentru o clipă, să-mi aduc omagiul poetic Femeii de pe puntea şubredă:

E Beatrice a lui Dante şi Daisy a lui Gatsby; e Ginevra, Julieta, Elena şi Euridice, ca să dau câteva nume.

Aţi prins ideea. Femeia de pe puntea şubredă e materialul din care sunt făcute visurile, e aurul din care-i forjată dragostea la prima vedere. E sexy şi incitantă – întruparea dezirabilităţii, esenţa ispitei. E muza sexului: o adoratoare împătimită[1].

Dar, fie că mă credeţi, fie că nu, cel mai de preţ bun al Femeii de pe puntea şubredă nu e frumuseţea ori corpul, ci mintea ei. E priceperea ei în psihologie sexuală şi capacitatea ei de-a o aplica – *e faptul că ştie*, *în primul rând*> *pe care punte s-o ia* şi că are curajul să o traverseze şi să-l inspire pe un bărbat să o întâlnească la mijlocul ei.

În aceste pagini, îmi propun un scop mult mai ambiţios decât acela de a vă furniza o colecţie de ponturi şi tehnici sexuale tari. Vreau să vă ofer mai mult decât un mod *de-a face* sex, vreau să vă ofer o viziune: un mod de *a gândi* şi de *a fi*.

Indiferent de felul cum arătaţi, de corpul şi de vârsta voastră, fie că sunteţi singure sau căsătorite, fie că vă apropiaţi de întâlnirea cu numărul 3 sau 3.000, nu vreau nimic altceva decât să vă transform în adoratoarea pătimaşă de pe puntea şubredă.

Introducere

Cea mai bună partidă de sex pe care el n-a avut-o

1 Passionista în original (n.t.).

Bărbaţilor le place să-mi vorbească despre sex. Şi nu doar în biroul meu, vreau să spun *peste tot*. Nu pot merge pe stradă fără să fiu oprit: poştaşul, administratorul blocului unde locuiesc, vecinul de deasupra – fir-aş al naibii, eu ştiu mai bine decât nevastă-sa ce-l excită pe tipul de la raionul de delicatese al alimentarei din vecinătate.

Dar mai ales un tip pe nume Charlie mă face mereu să zâmbesc. E agent de vânzări pentru o companie farmaceutică şi avem birouri în aceeaşi clădire, astfel că uneori mă mai întâlnesc cu el la automatul de cafea. Arată ca George Clooney şi are o viaţă sexuală pe care mulţi bărbaţi ar invidia-o. De fiecare dată când ne întâlnim, se dă mai aproape şi îmi şopteşte pe un ton grăbit şi entuziast: „Doctore, noaptea trecută am avut cea mai *minunată* partidă de sex din viaţa mea. Femeia a fost *incredibilă*. Pot să vă spun…?”

Atunci trebuie să-l întrerup şi să mă scuz. La urma urmei, am şi eu o viaţă de trăit! Am pacienţi, termene, o soţie şi doi fii – dacă i-aş face pe plac fiecărui tip care mă opreşte şi vrea să-mi povestească despre sex, n-aş mai face nimic niciodată.

Dar de cum am luat hotărârea să scriu o carte despre sexualitatea masculină, exact asta am făcut: mă opream şi-l ascultam pe fiecare bărbat care voia să-mi vorbească despre sex. De fapt, chiar îi căutam. În turneul naţional de promovare a cărţii mele, am întâlnit bărbaţi de toate condiţiile sociale. Şi, de fiecare dată când m-am aşezat la discuţii cu un bărbat pentru prima oară, am început convorbirea cu aceeaşi deschidere: „Vorbeşte-mi despre *cea mai bună partidă de sex* pe care-ai avut-o vreodată”.

Şi, măiculiţă, ce mi-au auzit urechile! Am aflat nu numai despre cele mai bune partide de sex pe care le-au avut ei vreodată, ci şi, mai important, despre cele mai bune partide de sex pe care *nu le-au avut vreodată* – experienţe pe care le-au dorit şi la care au visat dintotdeauna, dar s-au temut să le împărtăşească cu partenerele de frică să nu le jignească ori să nu le facă să

creadă că-s nişte ciudaţi. Am auzit de atâtea ori întrebarea „Sunt normal?”, încât acum sunt convins că, în materie de sex, singura normalitate este că toţi suntem diferiţi.

Ca să cunoşti realmente un bărbat, trebuie să te pui practic în pielea lui, să intri în capul lui şi să afli ce înseamnă să ai un penis, cu toate fanteziile, dorinţele, fricile şi neliniştile ce vin la pachet. Aşa că gândiţi-vă la partea întâi din *Cum să satisfaci un bărbat* ca la o versiune personalizată a poveştii din *Freaky Friday* (*Vinerea ciudată*) [2] – nu veţi fi niciodată mai aproape de a vă trezi în pielea unui bărbat şi de a afla ce anume-l mişcă.

Nu tehnicile sau cunoaşterea a ce merge şi ce nu fac o partidă de sex excelentă. Sexul excelent vine după ce ştii cum şi de ce merge. De la ultimele descoperiri în domeniul chimiei neuronale a dorinţei la fiziologia cuibăririi şi la o recapitulare a celor trei tipuri diferite de erecţii pe care le experimentează toţi bărbaţii, am să vă conduc, ca ghid, într-un tur prin corpul, creierul şi mintea bărbatului – şi nu voi lăsa necercetat niciun ungher şi niciun colţ.

În ce priveşte partea a doua, ţineţi minte că v-am avertizat că această carte nu se adresează femeilor care suferă de rău de înălţime? Sunt convins că ştiţi că nu mă refeream literal la înălţimi.

Mă refeream la atingerea unor noi înălţimi ale plăcerii, intimităţii şi creativităţii erotice. Aşa că pregătiţi-vă să treceţi puntea aceea şubredă şi să stârniţi ceva agitaţie, pentru că în partea a doua vom discuta despre tactici, tehnici şi ponturi.

Dar să fie foarte clar: *Cum să satisfaci un bărbat* nu e o enciclopedie de poziţii sexuale sau un catalog de tehnici şi ponturi. Intenţia mea nu e să vă ofer un ghid de referinţă, cu de toate şi pas cu pas (sau limbă cu limbă), ci mai degrabă o viziune asupra plăcerii sexuale clară,

2 Titlul unui roman pentru copii al scriitoarei Mary Rodgers, publicat în 1972, în care eroina, o adolescentă încăpăţânată şi dezordonată, se trezeşte într-o dimineaţă de vineri în corpul mamei ei, cu care se certase în seara precedentă (n.t.).

concisă şi *care poate fi pusă în practică*, o viziune în care fiece secvenţă promovează continuarea acţiunii şi în care întregul e mai mare decât suma părţilor sale.

Plăcerea sexuală trece dincolo de tehnici şi tactici. Identitatea noastră sexuală – laolaltă cu expresia, satisfacerea şi extinderea acesteia – e fundamentală pentru starea generală de sănătate şi pentru succesul relaţiilor noastre intime. Dacă cei mai mulţi dintre noi tr*ă, y* im într-o lume în care cea mai bună partidă sexuală este aceea de care n-am avut parte, atunci nu prea e de mirare că problemele sexuale se numără printre motivele principale ale divorţurilor şi relaţiilor nesatisfăcătoare.

În esenţă, *Cum să satisfaci un bărbat* e o prelungire naturală a filosofiei feministe din *Cum să satisfaci o femeie*, în care-i îndemnam pe bărbaţi să nu facă dragoste doar cu penisurile lor, ci cu tot ce sunt ei.

Deşi organele genitale ale unui bărbat se află incontestabil în epicentrul modului său de experimentare a plăcerii sexuale, ele pot fi şi un impediment, atunci când avem în vedere o experienţă sexuală mai corporală. Penisul este deseori punctul nodal al anxietăţii sexuale masculine, derivat din chestiuni precum mărime, vigoare şi performanţă: „O am suficient de mare, o am *prea* mare, o să mi se scoale, o s-o pot ţine sculată – şi dacă-mi dau drumul prea repede, dar dacă îmi ia prea mult să-mi dau drumul?” Şi tot aşa şi iar aşa.

Terapeuţii sexologi au un termen pentru această dispoziţie, „*specia toring*”. El desemnează procesul prin care o persoană se supraveghează în timpul angajării sale într-un eveniment sexual, în loc să se scufunde cu totul în moment. Cei mai afectaţi de această tendinţă *t* îşi vor judeca şi evalua propria performanţă chiar în timp ce ea se desfăşoară. Unii terapeuţi cred că procesul de „spectatorie” este cauza principală a celor mai multe disfuncţii sexuale la bărbaţi. Cum scria antropologul Lionel Tiger în *The Decline of Males* (*Declinul masculilor*): „Intimitatea a devenit o artă performativă”.

Nu spun că bărbatul vostru „spectatoareşte” până îşi produce o disfuncţie sexuală, dar din observaţiile mele ştiu că majoritatea bărbaţilor suferă într-o anumită măsură din cauza asta. În acelaşi fel în care o femeie poate să nu ajungă la orgasm pentru că e prea frământată de felul cum arată în timpul actului sexual – dacă s-a udat destul, dacă talia ei e suficient de subţire, dacă-i ia prea mult să ajungă la climax, dacă-i prea zgomotoasă ori nu e destul de zgomotoasă –, capacitatea bărbaţilor de a experimenta plăcerea sexuală este inhibată de sentimentul autoconştient că sunt urmăriţi, mai ales când acel spectator se dovedeşte a fi cel mai aspru critic al lor: ei înşişi.

Anxietatea sexuală masculină e în creştere. Fapt care are mult de a face cu proliferarea pornografiei, mai ales pentru că internetul uşurează accesul la ea şi pătrunderea sa în cultura de masă. Când pe piaţă se găsesc cărţi precum *Vivid Girls How to Have a XXX Sex Life* (*Cum să ai o viaţă sexuală ca-n filmele XXX. Un ghid al actriţelor Vivid*) şi *Porn Star Secrets of Sex* (*Secretele sexului expuse de staruri porno*), unul dintre cele mai bune lucruri pe care le puteţi face pentru un bărbat este să-l încredinţaţi *că nu trebuie* să facă dragoste ca un actorporno pentru a vă satisface. Acum, mai mult ca oricând, femeile trebuie să-şi asume un rol activ în misiunea de eliberare a bărbaţilor de

sub jugul standardelor lor înalte şi nerealiste. Asta pentru că, pe lângă pornografie, industria farmaceutică ţinteşte stimulenţii de erecţie, precum Viagra, Levitra şi Cialis, spre o clientelă masculină din ce în ce mai tânără, pe care o bombardează cu mesaje de marketing ce perpetuează viziunea sexului centrat pe penis şi axat pe copulare, viziune care se nutreşte din anxietăţile de performanţă şi naşte „spectatorie”.

Cum se observa recent într-un articol din *New York Times*: „Mulţi bărbaţi iau Viagra pentru a scăpa de presiunea care apasă asupra lor şi care le cere să

performeze perfect într-o epocă hipersexualizată”. În curând, în portofelul unui adolescent plin de speranţe nu se va mai găsi doar un prezervativ, ci şi o tableţică albastră. (Ori de câte ori ţin o conferinţă la vreo universitate, sunt uimit şi întristat de numărul mare de mâini ridicate când întreb câţi dintre bărbaţii din public folosesc regulat Viagra, la modul recreaţional. Nu pentru că ar avea nevoie, spun ei răspicat, umflându-se în pene, ci pentru că le dă o erecţie mai bună. Nu asta vor femeile?)

Dar, cum ar putea atesta orice femeie, doar faptul că bărbatul are o erecţie nu înseamnă că el ştie şi ce să facă cu ea. Şi cum Viagra e „în creştere”, se pare că pentru orgasmul feminin vin vremuri „dure” – în caz că nu vă puneţi partenerul pe drumul drept şi nu-i arătaţi că nu trebuie să se concentreze la erecţia lui.

Deşi această carte vorbeşte despre cum să faceţi plăcere unui bărbat, plăcerea voastră rămâne un drept fundamental şi o parte esenţială a actului sexual. Acesta e unul dintre principiile unei adoratoare împătimite. Desmond Morris, autor de succes şi zoolog, scria în omagiul său adus corpului feminin, *The Naked Woman (Femeia goală)*: „Fiecare femeie are un corp frumos – frumos pentru că este capătul luminos a milioane de ani de evoluţie. Este încărcat cu ajustări uimitoare şi rafinamente subtile care-l fac să fie cel mai extraordinar organism de pe planetă”. Plăcerea voastră este vitală pentru plăcerea partenerului. Nu e vorba de ce anume *îi* faceţi lui, ci de ce anume faceţi *cu* el.

y

Sexul pe care-l oferiţi nu poate fi decât la fel de bun ca sexul pe care-l primiţi. În acest sens, *Cum să satisfaci un bărbat* are tot atât de mult de-a face cu felul cum vă bucuraţi voi de sex ca şi cu cel al partenerului.

Feministele anilor 1960 – 1970 s-au luptat din răsputeri pentru a recâştiga dreptul femeii la plăcerea sexuală şi pentru a face feminismul sinonim cu libertatea şi

egalitatea sexuală. Multe dintre femeile de azi s-au născut în spiritul îndreptăţirii sexuale şi n-au cunoscut nicicând altă posibilitate. Ele nu luptă pentru dreptul la sexualitate, ci pentru modul cum s-o folosească. Femeia de azi are alternative, dar ce face ea cu ele e altă problemă.

Între timp, bărbatul de azi aşteaptă răspunsuri. Confruntată cu femei independente şi emancipate sexual, masculinitatea e într-o stare de flux şi, cum s-ar zice, nereclamată. Tocmai de aceea dubla lovitură a pornografiei şi a Viagrei e atât de persuasivă – şi de periculoasă. Dr. Derek C. Polonsky, psihiatru şi terapeut sexolog la Facultatea de Medicină de la Harvard, scria: „Scenariul pe care mulţi bărbaţi îl urmează este unul făcut la comandă pentru a produce anxietate şi izolare… deseori se bazează pe descrierea nerealistă a sexualităţii din filme, unde se poate vedea o progresie lină de-a lungul unor stări tot mai intense de excitare sexuală şi de pasiune nonverbală fulgerătoare, în care, de obicei, masculul impune tempoul şi ştie exact, în fiecare moment, ce anume o va satisface pe partenera sa”. Dar vestea bună este că, acum mai mult ca oricând, scenariile sexuale (felurile în care facem dragoste) sunt coapte pentru revizuire şi de aceea femeile trebuie să profite de această şansă de a traduce atitudinile în acţiune. E rândul vostru să preluaţi controlul.

În chiar primul episod din serialul *Sex and the City*, Carrie cugetă dacă nu cumva, într-o epocă în care femeile se bucură adesea de aceleaşi venituri, putere şi succes ca bărbaţii, n-ar fi timpul să se bucure şi de sex tot ca ei? Deşi răspunsul meu reflex ar şi de bineînţeles, dacă mă gândesc mai bine, aş zice că femeia de azi poate mai mult de-atât. În loc să facă sex ca un bărbat, ea şi-ar putea învăţa partenerul să facă sex ca o femeie: să-l facă mai senzual, mai intim, mai deschis, mai conectat şi, în sfârşit, mai concentrat la plăcerea amândurora.

În prefaţă, am vorbit despre adoratoarea împătimită de pe puntea şubredă ca despre un ideal poetic. În

realitate, vieţile noastre sexuale sunt frecvent departe de a fi perfecte; sunt încărcate de subînţelesuri, de comunicare defectuoasă, ambiguităţi, vreri neexprimate şi dorinţe vinovate. Din acest motiv ţin o fotografie a Punţii suspendate peste cheile Căpitano pe biroul meu – nu doar ca să le-o arăt pacienţilor, ci şi ca să-mi amintesc mie însumi, ca bărbat şi soţ, că trebuie să am voinţa de a traversa acea punte dacă vreau să găsesc femeia aceea incitantă la mijlocul ei. Totul se reduce la a ne întâlni la mijloc şi a ne continua călătoria împreună, o călătorie în care nu încetăm niciodată să evoluăm.

Test

Luaţi-vă libertatea să citiţi *Cum să satisfaci un bărbat* în orice fel vi se pare convenabil. Totuşi, dacă sunteţi tentate să săriţi peste partea întâi direct la tehnicile din partea a doua, atunci am să vă cer să cugetaţi mai întâi la câteva întrebări simple.[3]

Cum poate un masaj pelvian executat corect să lungească penisul partenerului vostru?

Dacă, aşa cum a scris poetul Ogden Nash, „e fain s-o duci cu zăhărelul, dă-i mai rapid cu păhărelul”, care sunt stimulenţii sexuali naturali ai creierului şi cum faceţi să „curgă”?

Care e diferenţa dintre orgasm şi ejaculare şi sunt oare cele două inextricabil legate unul de altul?

Ştiţi care e diferenţa dintre un „orgasm local” şi unul „global”? Dar cum să-l stimulaţi pe cel din urmă?

Dacă nu sunteţi sigure de răspunsul la vreuna dintre aceste întrebări importante, atunci, în spiritul volumului *Cum să satisfaci o femeie*, gândiţi-vă la amânarea gratificării imediate şi citiţi *Cum să satisfaci un bărbat* de

---

3 Care e cea mai bună jucărie sexuală pe care n-o poţi cumpăra cu bani?

Care sunt cele trei tipuri de erecţie pe care le experimentează toţi bărbaţii?

Partenerul vostru simulează orgasmul? Exact asta întreb - îl simulează? De ce sunteţi atât de sigure?

la cap la coadă.

POST-SCRIPTUM

Când m-am întors la New York din turneul naţional de promovare, aproape că-l uitasem pe Charlie („afemeiatul" care aduce cu George Clooney). Aşa că, atunci când am dat de el la automatul de cafea şi mi-a zis: „Doctore, noaptea trecută am avut cea mai *minunată* partidă de sex din viaţa mea. Femeia a fost incredibilă. Pot să vă spun…?", exact în clipa aceea am spus da şi l-am tras după mine în biroul meu ca să obţin toate detaliile.

Primul lucru pe care l-am aflat despre viaţa sexuală a lui Charlie a fost că toate acele femei despre care tot povestea erau de fapt una singură: soţia lui, cu care se căsătorise în urmă cu nouă ani, şi mama celor doi copii ai lor, al treilea fiind pe drum.[4]

Charlie n-a încetat niciodată să fie îndrăgostit de soţia lui, iar sexul a rămas, până-n prezent, fantastic.

Vreţi să-i aflaţi secretul?

y j

Am să vi-l spun.

Dar înainte…

Dragă Ian.

Faptul că eşti terapeut sexolog nu scade din uluirea şi bucuria ta faţă de sex? *La urma urmei, sexul e mai mult decât mecanică şi poziţii* (*introduceţi A în B şi răsuciţi până când obţineţi o priză fermă*) *– e o expresie a iubirii*. *Şi nu e oare iubirea, la urma urmeiy misterioasă şi de necunoscut*?

Lăţiţia, 28, director de producţie publicitară

Ce întrebare perfectă pentru a încadra gândurile mele preliminare despre sexualitatea masculină. Cu cât învăţ mai mult despre natura iubirii şi despre expresia pe care-o capătă aceasta în intimitatea sexuală, cu atât mă uluieşte mai tare. Dar uneori mi se pare că folosim conceptul de „mister al iubirii" pentru a fugi de

4 Candy is dandy, but liquor is quicker, în original. Ogden Nash (1902-1971), poet american (n.t.).

responsabilitatea de a munci din greu pe care o implică intimitatea autentică. Trăim într-o cultură ce are nevoie stringentă de educaţie sexuală.

Al doilea cel mai frecvent motiv de divorţ în această ţară, după conflictul financiar, este insatisfacţia sexuală, iar o parte crucială a problemei o reprezintă lipsa de comunicare şi informarea deficitară. Când vine vorba să discuţi cu partenerul despre sex, a sparge gheaţa e tot una cu a sparge aisbergul – şi ştim cu toţii ce s-a întâmplat cu Titanicul.

Ca să vă faceţi o idee despre filosofia mea clinică, lăsaţi-mă să vă explic foarte pe scurt cum abordez un pacient sau un cuplu nou. Terapia sexuală urmează în general un model cunoscut drept P-IL-SS-ŢI, abreviere pentru permisiune, informaţii limitate, sugestii specifice şi terapie intensivă. În primul rând, pacientul are nevoie depermisiunea de a se confrunta cu o problemă în mod deschis şi sigur împreună cu terapeutul sau consilierul său. În al doilea rând, are nevoie de *informaţii* corecte – de la fapte fiziologice, la reacţii psihologice – pentru a-şi aborda problemele. Apoi, are nevoie de *sugestii specifice* pentru a reajunge pe drumul spre sănătatea sexuală. În anumite împrejurări, ar putea avea nevoie şi de *terapie intensivă*, deşi de cele mai multe ori primii trei paşi sunt suficienţi.

Am adaptat modelul P-IL-SS-ŢI pentru a-l plia mai bine pe propriul meu mod de lucru, pe care-l numesc metoda de consiliere „Priveşte-mă, simte-mă, atinge-mă, vindecă-măw. (Da, în tinereţe, am ascultat mult The Who\) Pentru succesul consilierii, pacientul trebuie, întâi şi-ntâi, să fie văzut. Acest lucru e important dacă te gândeşti la cât de mulţi oameni trăiesc în disperare mută în ceea ce priveşte relaţiile personale. Apoi, individul cu pricina trebuie simţit. Tumultul lui emoţional trebuie comunicat eficient şi experimentat de partener. A treia parte, care e şi o chestiune spinoasă, ia forma sarcinilor sexuale şi intime care se fac acasă şi apoi sunt discutate în şedinţele

ulterioare. Toate astea trebuie să se întâmple *înainte* ca o persoană *să înceapă* măcar procesul de vindecare. Aşadar, ca să răspund la întrebarea cititoarei mele, iubirea *este* într-adevăr misterioasă. Neştiinţa sexuală, totuşi, nu este. E un rezultat al lenei, prejudecăţilor şi fricii. Cu cât învăţăm mai mult despre sex, cu atât avem mai multe de apreciat, de înţeles şi de savurat.

Pentru că, la urma urmei, dacă ne lovim de un aisberg, nu înseamnă automat că trebuie să ne scufundăm cu vas cu tot.[5]

Partea întâi

Corpul masculin

Sub armură:

Înăuntrul corpului masculin împătimitelor, imaginaţi-vă următoarea situaţie: un bărbat se trezeşte-n miezul nopţii ca să meargă la baie; îşi croieşte drum încetişor printr-o cameră întunecată şi bine mobilată. Întinde o mână în faţă, bâjbâind după uşa băii şi după întrerupător. Dar ce credeţi că face cu mâna cealaltă?

Îşi protejează organele genitale.

Pare logic, nu? Bărbaţii îşi protejează părţile intime. De ce n-ar face-o? La urma urmei, nimeni nu vrea ca bijuteriile familiei să se ciobească.

Dar dacă v-aş spune că ideea asta a autoprotejării înseamnă mai mult decât un simplu gest reflex şi că este, mai degrabă, cheia ce permite sondarea străfundurilor intime şi-a ungherelor întunecate ale sexualităţii masculine?

Să mă explic. Organele genitale masculine cresc în exterior, încă de la o vârstă fragedă, băieţii le protejează instinctiv. Cu timpul, însă, acest imbold instinctiv de autoprotejare se manifestă ca un simţ continuu al naturii lor interioare, ca „repliere” fizică – extinsă, în cele din urmă, asupra întregii regiuni pelviene. (Dacă nu mă credeţi, data viitoare când sunteţi într-o discotecă, uitaţi-

5 „See Me, Feel Mea e titlul unui sigle de pe albumul Tommy, lansat în 1969 de formaţia britanică The Who (n.t.).

vă bine la tipii dimprejurul vostru. În timpul dansului, ei nu-şi mişcă decât braţele şi picioarele, de parcă ar avea un stil de dans numai al lor: „Dansul mijlocului-lipsă”.)

De-a lungul anilor, am vorbit cu nenumăraţi kinetoterapeuţi, maseuri, ca şi cu instructori de dans şi de yoga – şi toţi au fost de acord că pelvisul unui bărbat adult se află frecvent într-o stare tensionată. Într-un fel sau altul, toţi aceşti profesionişti lucrează cu bărbaţii ca să-i ajute să se „deschidă” – uneori, pentru a-i ajuta să gestioneze dureri de şale sau pentru a le uşura recuperarea după un accident, alteori numai pentru a-i face să treacă cu brio de primul dans la propria nuntă, fără să arate ca Frankenstein.

Unul dintre scopurile mele în această carte este să vă ajut să deschideţi pelvisul bărbatului vostru, astfel încât acesta să poată experimenta sexul mai puţin inhibat, mai senzual şi mai excitant.

Acest simt al replierii nu e strict fizic. Bărbaţii sunt înfăşuraţi în straturi de „protecţii” – fizice, emoţionale, psihice –, însă toate îşi au axul central în pelvis, de unde se răspândesc în tot corpul, dar şi în minte. Din această perspectivă, bărbatul este un cavaler într-o armură mai mult sau mai puţin strălucitoare.

Ştiu la ce vă gândiţi acum: „Ia stai aşa! Protecţie? Măi să fie! Dar eu sunt cea căreia i-ar prinde bine puţină protecţie – de fiecare dată când mă trage-n jos de ceafă şi se-aşteaptă să casc gura mare şi să spun: «Aaa!»”.

Exact despre asta vorbesc. Pentru majoritatea bărbaţilor, sexul începe şi se termină cu penisul, trecând rareori dincolo de el. De la frica de a le fi maltratate testiculele, la sensibilitatea dimprejurul perineului (zona dintre testicule şi anus care este doldora de terminaţii nervoase şi care adăposteşte punctul G masculin) şi la atitudinea de tip „pe mine nu mă atinge nimeni acolo jos” pe care o au faţă de propriul fund, experienţa sexuală a bărbaţilor este controlată şi circumscrisă, întruchiparea vie a rigidităţii.

Dintre aceste straturi protectoare, unele sunt fiziologice şi involuntare – cum este „reflexul cremaster”, declanşat atunci când atingeţi interiorul coapselor partenerului. Testiculele se ridică literalmente în sus şi se retrag spre corp. Dar multe protecţii sunt de natură psihologică.

Călătoria spre şi prin masculinitate este, în bună măsură, o călătorie în care înveţi cum să rămâi la comandă. Cum spune doctorul Louis Schultz, autorul volumului fund-amental (scuzată-mi fie gluma!) *Out in the Open*: *The Complete Male Pelvis* (*La vedere*: *Pelvisul masculin integral*):

Pentru a trăi în societate, toţi avem nevoie de un anumit grad de control. Dar prea mult control, totuşi, ne transformă în automate. Controlul înseamnă a avea întotdeauna dreptate. Controlul înseamnă a nu-ţi lăsa sentimentele să-ţi influenţeze viaţa. Controlul înseamnă a nu accepta că bucuria de a trăi e un scop. Controlul înseamnă a nu-ţi exprima sentimentele. Controlul înseamnă a fi neutru sau chiar asexuat. Controlul înseamnă a nu fi senzual. Controlul înseamnă a-ţi reduce capacitatea de a te bucura de sex. Controlul înseamnă a nu fi conştient ori receptiv faţă de sentimentele celorlalţi, pentru că nu eşti conştient nici de ale tale. Controlul înseamnă a te afla mereu pe un platou emoţional lipsit de relief

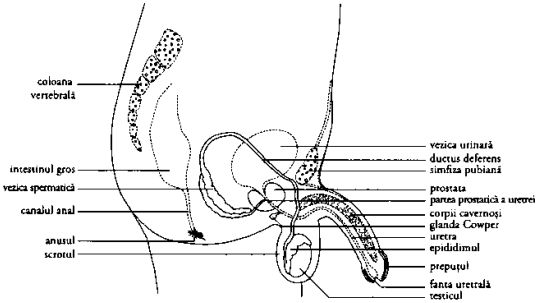
Am citat acest lung fragment pentru că – deşi observaţiile fine ale doctorului Schultz se întemeiază pe practica sa medicală şi de expert în masarea ţesuturilor profunde –, în şedinţele de consiliere, am auzit şi eu din partea femeilor, chiar prea des, exact aceleaşi lamentări faţă de bărbaţi: „Nu-i conectat la propriile sentimente”; „Nu se relaxează, ţine totul în el”; „Facem sex, nu dragoste”; „Nu vorbeşte despre sex. De cum deschid subiectul, îmi întoarce spatele” şi aşa mai departe.

Dr. Schultz spune în continuare despre control şi despre manifestările sale fizice: „Ca să dobândeşti un

asemenea control, trebuie să nu simţi nimic, să devii amorţit – lucru valabil pentru întregul corp, dar adevărat mai ales pentru zona urogenitală. Protecţia începe prin replierea neruşinatelor mădulare: penisul şi anusul”.

Mai târziu în discuţia noastră, când va veni vorba despre mintea bărbatului, această regiune – anogenitală, sau pelvis integral, cum a numit-o dr. Schultz – va apărea deseori şi pregnant în fanteziile şi dorinţele sexuale. Deşi e foarte bine păzit, până într-atâta încât uneori devine tabu, pelvisul este în cele din urmă o regiune unde se semnalează abandonul şi capitularea, o zonă a relaxării şi a supunerii cărora bărbaţii vor să le cedeze, dar sunt prea timoraţi s-o facă. Dincolo de penis, aşteaptă să fie descoperită şi explorată o întreagă lume nouă de plăceri erotice. Însă dacă bărbatul nu e vreun contorsionist chinez, pentru el pelvisul este un teritoriu cu totul virgin, echivalentul corporal al Oraşului Interzis.

Aşadar, haideţi să vedem pelvisul în integralitatea lui şi să identificăm motivele – fizice şi psihice – pentru care diferitele lui părţi sunt obiectul straturilor de protecţie, ca şi modalităţile prin care voi, adoratoarele împătimite, puteţi deschide acele zone.



Anatomia sexuală masculină

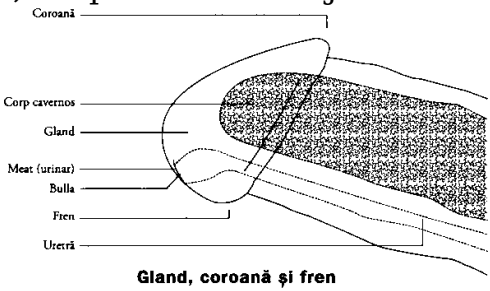
Cu CAPU’

Începând călătoria noastră de la penis, partea către care se îndreaptă de cele mai multe ori atenţia este glandul – sau capul. Această zonă moale şi cărnoasă se tumefiază în timpul excitării şi e doldora de terminaţii nervoase sensibile. De la marginea coroanei, până în partea inferioară a frenului (pe care majoritatea bărbaţilor

o consideră „punctul dulce sexual”), glandul este, fără dubiu, cea mai sensibilă parte fizică a corpului masculin.

Asemenea clitorisului femeii, glandul este incredibil de sensibil la atingeri, mai ales după orgasm sau în fazele iniţiale ale excitării. În timpul masturbării, glandul este zona pe care cei mai mulţi bărbaţi o stimulează preponderent sau exclusiv. Pentru unii dintre ei, căutarea plăcerii nu trece niciodată dincolo de capul penisului lor.

În cartea ei *Talk Dirty to Me*: *An Intimate Philosophy of Sex* (*Vorbeşte-mi murdar*: *O filosofie intimă a sexului*), Sally Tisdale scrie: „Sexualitatea bărbatului pare în mod fundamental diferită de a mea, pentru că, în afară de cap şi de vergeaua penisului, nimic altceva nu trebuie implicat în acţiune, nicio altă parte a corpului nu trebuie deranjată, atinsă, despuiată ori mânjită…”



Gland, coroană şi fren

Dar tocmai datorită sensibilităţii sale, glandul e tot o zonă protejată, atât fizic, cât şi psihic. Când vine vorba de stimularea fizică a glandului, lamentările bărbaţilor nu sunt diferite de cele ale femeilor care se plâng deseori că partenerii lor se năpustesc nebuneşte asupra capului datoral. O femeie mi-a spus: „De fiecare dată când îmi face sex oral, parcă am fi la fiesta taurină de la Pamplona – pur şi simplu, nu-ndrăznesc să-i stau în cale!” Însă nu numai femeile sunt smotocite prea repede. Iată câteva extrase din analele penisurilor persecutate:

„M-a muls de parc-aş fi fost vacă!”

„M-a muşcat de ştoi de parc-ar fi fost ardei iute!”

„Vezi ce faci cu dinţii! *Fii atentă la dinţii*”.

Un tip, ofiţer de poliţie care-a văzut orori cât cuprinde, spunea despre abilităţile orale ale nevesti-sii: „Îţi

zic că mi-e mai frică de felaţiile ei decât să intru într-o casă de drogaţi. Măcar acolo mă duc în uniformă. Ce-mi trebuie mie însă e o vestă antiglonţ pentru sculă”.

Un alt fel de protecţie care converge în gland este frica de ejaculare precoce, cunoscută şi sub numele de ejaculare rapidă. Aproape fiecare bărbat se luptă cu un anumit nivel de ejaculare precoce. Sondajele spun că, în SUA, ejacularea precoce e de *trei ori* mai frecventă decât disfuncţiile erectile. Nenumărate studii arată că teama de a ejacula prea curând reduce capacitatea bărbaţilor de a se bucura de sex.

Actriţa Kim Catrall, din *Sex and The City*, scria în cartea ei *Satisfaction* (*Satisfacţie*): „Bărbaţii care sufereau de ejaculare precoce au fost blestemul vieţii mele”. Şi vă asigur, ca bărbat, că nu e plăcut să fii blestemul vieţii niciunei femei, mai ales când vine vorba de performanţele sexuale. Sau despre Kim Catrall. Într-o epocă în care ne înăbuşă reclamele la Viagra şi la alte produse similare, în care impotenţa pare să fi devenit regulă (împreună cu avatarul ei mai plăcut presei, disfuncţia erectilă), bărbaţii cu ejaculări precoce încă mai suferă în tăcere.

Întrebare pentru bărbaţi: V-aţi dat vreodată o poreclă penisului şi, dacă da, care este sau ar fi aceea?

Răspuns: Ţepuşa, Godzilla, King Kong, Micuţu, Maimuţade-Mare, Milu Iritabilu, Ion-de-Fier, Motoraşul ce-a putut, întrebare pentru femei: De-aţi putea, ce poreclă aţi da penisului partenerului vostru?

Răspuns: Iuţilă, Vioiu, Obositu, Zbârcitu, Leneşu, Woody (ca nevroticul şi indecisul Allen), Motoraşul ce-ar putea, ar trebui, ar fi putut.

Una peste alta, sensibilul gland este o zonă de conflict. Nimic nu-i mai plăcut decât să-ţi fie stimulat, dar, deseori, senzaţiile plăcute se dovedesc a fi copleşitoare şi zgâlţâie nervii. În cartea sa *The New Joy of Sex* (*Noua bucurie a sexului*), dr. Alex Confort scria despre felaţie: „Sunt unii bărbaţi, puţini, care nu suportă nici cel mai uşor sărut genital, că şi ejaculează”.

Proastele obiceiuri perpetuate de masturbare nu ajută deloc. Concentrându-se asupra glandului în timpul autostimulării, bărbaţii îşi creează un tipar psihic pentru ejacularea precoce, fapt ce poate duce la o viaţă întreagă de eşecuri sexuale. Am consiliat bărbaţi atât de îngrijoraţi de ejacularea precoce, încât preferau să nu se mai întâlnească ori să închege relaţii promiţătoare cu femei, deseori fără să dea niciun argument pentru decizia lor.

Dragă Ian.

Cum să mă descurc cu un bărbat care suferă de ejaculare precoce, fără să-i rănesc egoul?

Maisy, 31

Urmează acest proces în trei paşi: fă să-i placă! înşfacă, pleacă[6]. Astfel îl vei ajuta să reducă viteza şi să savureze întreaga excursie.

Pasul 1: Fă să-i placă

Dacă partenerul tău suferă de ejaculare precoce, nu e cazul să-ncepi o întreagă dezbatere încărcată de anxietăţi pe acest subiect. De fapt, te poţi ocupa de problema lui fără ca el să-şi dea seama că tu ştii că are o problemă. Şi poţi transforma experienţa asta în ceva foarte amuzant.

Spune-i partenerului tău că vrei ca el să experimenteze plăcerile extatice ale orgasmului multiplu masculin: îl vei aduce cât mai aproape posibil de momentul declanşării orgasmului, dar va trebui să te ajute şi el, anunţându-te când este pe punctul de a-l depăşi. Prin stimularea manuală şi orală, îl poţi aduce aproape de iminenţa ejaculatorie, fără să-l treci dincolo de ea. Astfel, el va cunoaşte una sau două extrem de plăcute contracţii orgasmice, care vor descărca o parte din tensiunea sexuală acumulată în regiunea sa pelviană, vor deturna o parte din sângele care-i umple penisul şi, per total, îl vor domoli.

Pasul 2: înşfacă

Imediat ce l-ai răsfăţat puţin, e momentul să-l storci

6 Please, Squeeze, At ease!, în original. At ease e comanda militară „pe loc repaus“ (n.t.).

puţin. Aplică o presiune fermă cu policarul şi arătătorul, concentrând-o asupra uretrei, tubul ce parcurge toată partea inferioară a penisului. Strânge-l chiar de sub gland. Prin această tehnică, dezvoltată de Masters şi Johnson, împingi sângele din penis şi inhibi reflexul ejaculator.

Pasul 3: Pleacă!

După ce l-ai stors bine, dă drumul penisului şi treci la îmbrăţişări şi sărutări, concentrându-te să stimulezi alte părţi ale corpului. Înainte de a reveni la orice altă formă de stimulare genitală directă, lasă să se scurgă între 30 şi 60 de secunde. Acest interval în care-l laşi din mână nu numai că-i va permite partenerului tău să se relaxeze şi să se domolească puţin, ci va fi şi o şansă pentru el să-ţi facă puţină plăcere ţie.

Ejaculatorii precoci sunt, de obicei, foarte anxioşi în dorinţa lor de a le produce orgasme partenerelor lor şi se arată, în general, foarte bucuroşi să le aplice acestora stimulare manuală sau orală, ori chiar să introducă în acţiune jucării sexuale. Este parte a curteniei sexuale care alcătuieşte miezul cărţii mele *Cum satisfaci o femeie* şi parte a filosofiei care-i permite ejaculatorului precoce să câştige încredere şi control, făcându-vă, în acelaşi timp, şi vouă plăcere. Nu puneţi accentul pe orgasmele simultane şi concentraţi-vă pe cele în serie: unul după altul, începând cu al vostru.

Se ştie că suferinzii cronici de ejaculare precoce obişnuiesc să-şi pună şi câte două prezervative, să tragă la măsea, să aplice substanţe anestezice, să rememoreze statistici sportive ori chiar să se gândească la morţi – orice, numai să-şi diminueze plăcerea. Dar, de fapt, eforturile lor sunt rău direcţionate. Căci, în loc să-şi diminueze plăcerile, bărbaţii trebuie încurajaţi să şi le sporească şi să le distribuie – să-şi extindă experienţele sexuale dincolo de gland.

Prima dragoste nu se uită

La bărbaţii necircumcişi, glandul e acoperit de prepuţ, partea anterioară a pielii glabre care acoperă

penisul, de unde iese în timpul procesului de excitare. Circumcizia, o practică obişnuită în SUA, dar nu şi altundeva în lume, devine tot mai mult subiect de dezbatere, mulţi asemuind-o cu mutilarea genitală.

De o parte, sunt tradiţionaliştii – membri ai corpului medical, adesea –, care susţin că prepuţul e un surplus neimportant de piele, lipsit de funcţii şi care stânjeneşte igiena, putând cauza infecţii atât bărbaţilor, cât şi femeilor şi sporind vulnerabilitatea faţă de BTS (boli cu transmitere sexuală).

Altă şcoală de gândire susţine însă că prepuţul joacă un rol semnificativ atât în plăcerea sexuală, cât şi în igienă. Prepuţul conţine terminaţii nervoase şi orice bărbat necircumcis va spune că stimularea lui este o nemaipomenită sursă de plăceri.

Însă, pentru majoritatea bărbaţilor necircumcişi din SUA, prepuţul creează adeseori un strat de protecţie în plus, care, pe deasupra, mai e şi nedorit. Bărbaţii necircumcişi ştiu foarte bine cât de ciudat este prepuţul lor şi sunt deseori întâmpinaţi cu nedumerire şi chiar cu dezgust atât de bărbaţi, cât şi de femei. Ca dovadă, o femeie mi-a spus că, atunci când a văzut prima oară prepuţul unui fost iubit, i-a spus glumind: „Şi ce mama naibii ar trebui să fac cu *ăstar* Din acel moment, sărmanul tip a întâmpinat probleme cu erecţia, nemaifiind capabil să aibă una în preajma ei.

Dragă Iany

Eram gata să-i facy pentru prima oară, sex oral noului meu iubit, când m-am blocat din cauza prepuţului. Mâiy băiete! *Eu am avut parte până acum doar de ţipi normaliy iar chestia aia îmi cam dă fiori. Ce-aş putea face*?

Jenny, 26, secretară într-o firmă de avocatură întâi de toate, află că, deşi în America de Nord circumcizia este predominantă, ea e mult mai puţin răspândită în Europa şi în alte culturi. Aşadar, dintr-o perspectivă globală, e chiar „mai normal” ca un bărbat să *nu* fie circumcis.

În plus, să ştii că prepuţul poate juca un rol central în

ce priveşte atât plăcerea lui, cât şi *a ta*. Prepuţul e inervat de numeroşi receptori sensibili, care-l excită. Iar când se retrage în josul glandului, creează o margine mai largă, pe care multe femei o găsesc foarte stimulantă în timpul copulaţiei. Unele femei spun că prepuţul adunat pe marginea glandului este asemenea unui stimulator al punctului G încorporat în penis.

Mai mult, bărbaţii necircumcişi sunt de obicei extrem de atenţi la igienă, aşa că să ştii că prietenul tău este, probabil, mai curat decât mulţi alţi bărbaţi. (Am făcut odată un sondaj printre femei, întrebându-le: Ce e mai important, un penis mare sau unul curat? Penisul curat a obţinut mai multe voturi [*şi* guri].)

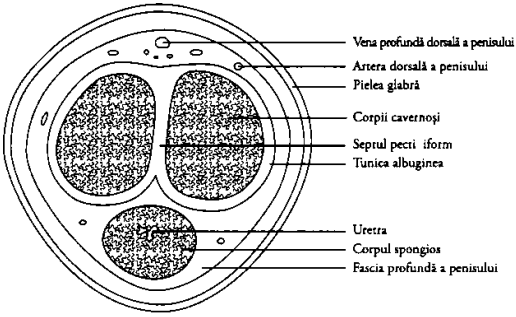
Însă e firesc să-i spui că n-ai mai făcut sex cu un bărbat al cărui penis avea prepuţ. Probabil nu eşti prima. Ca adoratoare pătimaşă, ai grijă să te exprimi într-un mod pozitiv şi constructiv şi să ştii că prepuţul lui nu doar că nu e un obstacol în vederea unei partide grozave de sex, ci probabil că o va face chiar mai bună. Cum mi-a zis o femeie cândva: „Un prepuţ e cea mai bună jucărie sexuală pe care *nu* o poţi cumpăra cu bani”.

Înţeapă

Continuându-ne călătoria de-a lungul penisului, secţiunea de mijloc e vergeaua, alcătuită din trei straturi cilindrice, concentrice, de ţesut moale. În cartea sa înţeleaptă *Talking Cock* (*Cocosul vorbitor*), Richard Herring a numit corpii cavernoşi, cilindrii cei mai mari, *„plămânii dorinţei*, căci par să «respire» sânge în timpul excitării şi-şi ţin respiraţia până când treaba e gata. Nu sunt «încăperi goale», aşa cum am putea crede traducând denumirea lor latină (*corpus cavernosurri*). Dimpotrivă, sunt plini de zgomot şi furie. Sunt un senzaţional şi expandabil roi în care clocoteşte sângele”.

Gândeşte-te la corpii cavernoşi ca la partea hidraulică a dorinţei: un sistem de „valve” ce permite întâi reţinerea sângelui în penis, iar apoi, după ejaculare, evacuarea sângelui, fapt ce face ca penisul să revină în

starea sa flască.



Secţiune transversală prin penis

Contează mărimea?

La mulţi bărbaţi, vergeaua penianã este punctul focal al neliniştilor legate de mărimea penisului. Ştim deja că numeroşi bărbaţi sunt neliniştiţi că îl au prea mic, dar există şi vreo câţiva care sunt neliniştiţi că îl au prea mare. Mărimea penisului joacă un rol important în neliniştile legate de potenţă ale bărbaţilor, indiferent de mărimea sau de forma penisului lor.

Şi-atunci, se pune întrebarea: Chiar contează mărimea? E o chestiune subiectivă. Dacă contează pentru tine, atunci da, contează. Clitorisul, aflat la suprafaţa vulvei, este centrala electrică a orgasmului feminin, astfel că, tehnic vorbind, penetrarea profundă nu e necesară pentru ca o femeie să experimenteze orgasmul. Totuşi, punctul G se află în interiorul vaginului, iar un orgasm datoral intensificat prin stimularea punctului G ar necesita o penetrare penianã – ori manuală, ori cu ajutorul unei jucării sexuale. Dar, cum punctul G se află la o distanţă cuprinsă între doi şi şapte centimetri de intrarea vaginală, aproape orice penis poate face acest lucru, dacă partenerul nu are un micropenis – unul chiar „mititel de tot”; conform canalului de ştiri BBC News, această problemă afectează doar 1 din 200 de bărbaţi, cu un penis în erecţie mai scurt de 6 cm. De fapt, dacă te gândeşti că, practic, aproape toate sensibilele terminaţii nervoase ce contribuie la orgasmul feminin sunt dispuse în primii 2 – 3 cm ai intrării vaginale, diametrul (grosimea) penisului

contează mai mult decât lungimea. Vom discuta mai târziu despre tehnici de lungire naturală a penisului, prin masajul pelvian.

Aparenţele sunt deseori înşelătoare. Un penis mic neerect îşi dublează adesea dimensiunile în stare erectă. Şi, cu toate că majoritatea femeilor heterosexuale se bucură de senzaţia fizică şi/sau de apropierea emoţională implicată de penetrarea penianã, pentru că, de fapt, vaginul e un tub comprimat care, în timpul excitării, se desface şi se înfăşoară împrejurul penisului, mărimea contează mai puţin decât se presupune în mod obişnuit. Dar sexul depăşeşte simpla mecanică a producerii orgasmului. E o experienţă fizică, psihică şi emoţională – şi toate aceste trei dimensiuni influenţează modul cum o anumită femeie percepe, la urma urmei, mărimea penisului.

Mulţi bărbaţi par să presupună că a avea un penis mare e echivalent cu a fi un amant bun – sau invers, că a avea un penis mic te exilează pe banca de rezervă a amorului. Când în sfârşitse-ncinge treaba, majoritatea femeilor simt că mai mare nu înseamnă *automat* mai bine. La fel cum bărbaţii percep sânii unei femei ca fiind mai mult sau mai puţin atrăgători în funcţie de mărime şi formă, mărimea penisului, ca şi mărimea sânilor, n-are de fapt nimic a face cu fiziologia orgasmului sau cu înclinaţia spre plăcerea sexuală ori senzuală.

Ce spun alte femei despre mărime

„În vremurile noastre, e important ce funcţionează. Tot mai mult, e tare greu de găsit un bărbat bine – sau poate-ar trebui să spun e *bine* de găsit un bărbat

„Nu mă interesează că-i scurtă, dar să fie groasă”.

„Ce contează e o bună potrivire. Dar asta depinde mai mult de persoană, nu de mărimea sculei. Potrivirea trebuie să fie şi fizică, şi emoţională”.

„Dacă iubeşti bărbatul, îi iubeşti şi penisul”.

„Mărimea e irelevantă. Pentru că, oricum, majoritatea bărbaţilor nu ştiu ce să facă chiar de-o au

mare”.

„Îmi plac tipii cu scule mici pentru că muncesc mai din greu. Gagiii cu scule mari sunt leneşi”.

„Cea mai fainã chestie la vagin e flexibilitatea lui. O singură mărime le cuprinde pe toate”.

„Cei mai mulţi gagii nu rezistă cât mi-ar trebui mie, aşa că nu ştiu dacă o fi mai bine într-un fel sau altul”.

Pentru numeroşi bărbaţi, mărimea penisului e, de fapt, mai mult o chestiune de vanitate, decât semnul unei preocupări reale pentru plăcerea femeii. Asemenea unui elegant automobil sport sau unui ceas Rolex original, un penis mare întăreşte sentimentul masculinităţii. Şi, spre deosebire de femei, care sunt dispuse să discute cinstit cu alte femei despre mărimea sânilor şi despre nesiguranţele ce decurg de-aici, bărbaţii discută rar, dacă discută vreodată, de la om la om despre penisurile lor. O femeie nu trebuie decât să se uite împrejur ca să vadă că trăieşte într-o lume populată de sâni de toate formele şi mărimile. Dacă însă un bărbat e neliniştit de dimensiunile sexu

lui său, nu prea are termeni de comparaţie de la care să pornească – asta dacă nu trage cu ochiul prin vestiare ori toalete, riscând să fie surprins (şi, poate, luat la bătaie). Ceea ce înseamnă că bărbaţii au tendinţa să ia o mare parte din feedbackul referitor la mărimea penisului din materialele pornografice şi din detestabilele „poveşti vânătorestiw ale altor bărbaţi.

În plus, gândiţi-vă că, atunci când un bărbat se uită în jos la penisul lui, e posibil ca, din cauza unghiului din care-l priveşte, să i se pară mai mic decât este de fapt. Şi-atunci e uşor de-nţeles de ce există o atât de mare piaţă de pseudoproduse de mărire a penisului, de la pastile, la pompe.

Deşi încă n-am întâlnit femeia care suferă de invidia penisului, impresia mea este că sunt destui *bărbaţi* care-i cad pradă. Poate că totuşi Freud chiar a descoperit ceva, de vreme ce şi el, ca mai toţi bărbaţii, a trecut prin viaţă

cu penisul mai mult în stare flască. De la a trage cu ochiul, discret, spre mădularele altora şi de la invidia faţă de lungile ştrumeleaguri din pornografie, până la reprezentările erotice antice unde se văd falusuri exagerate, bărbaţii şi-au măsurat şi evaluat de mult timp presupusa virilitate în funcţie de mărimea şi turgescenţa penisurilor.

Iar pentru femeile care s-a întâmplat să se gândească la cum o fi să ai „o chestie de-aia”, iată câteva „gânduri despre mădular” ale altor adoratoare împătimite:

„Dacă aş avea penis, aş face pipi stând în picioare şi nu m-ar deranja s-o scutur pe o alee întunecată ori după un copac”.

„Aş dona spermă”.

„Mi-aş pune iubitul să-mi facă sex oral şi să-nghită!”

„Ar fi mai interesant să penetrezi, decât să fii penetrată”.

„Aş fi stăpâna lumii!”

„L-aş face pe Dick Cheney să guiţe ca un porc”.

În numeroase cazuri, problema mărimii se pune atunci când bărbatul are un penis prea mare. Multe femei se panichează la vederea unui penis mare şi se tem să nu fie rănite. În unele situaţii, chiar *se poate* ajunge la răniri. Dar asta înseamnă doar rar că e imposibil să faceţi sex cu partenerul vostru, însă în mod cert trebuie să nu vă grăbiţi, să fiţi sigure că sunteţi bine excitate, să aveţi lubrifiantul la îndemână şi să vă angajaţi într-o poziţie cum ar fi aceea în care sunteţi întinşi unul lângă celălalt, pe-o parte, astfel încât să puteţi opri şi ghida penisul. Una dintre pacientele mele era aşa de speriată de penisul mare al logodnicului ei, încât se gândea să anuleze nunta. Ce agrava situaţia ei şi mai mult era faptul că prietenele ei glumeau pe tema asta şi-i spuneau c-ar da orice ca să fie în locul ei. Însă acest tip de nelinişte e real şi poate dăuna unei relaţii chiar mai mult decât neliniştea legată de un penis mic.

Dragă Ian.

Prietenul meu îmi tot spune că ştie că are un ştoi mic şi-şi tot cere scuze sau face remarci autodepreciatoare. Şi chiar are un penis mic. De fiecare dată când face astfel de comentarii, mă prefac pur şi simplu că nu-l aud, dar aşa nu fac decât să înrăutăţesc situaţia. Cum ar trebui să procedez data viitoare când are s-o ţină lângă că are penisul mic?

Liz, 28, distribuitoare de articole vestimentare cu amănuntul[7]

Întreabă aproape orice femeie şi-ţi va spune categoric că, atunci când vine vorba de dragile lor joystickuri, bărbaţii fac din ţânţar armăsar – sau invers. Pe scurt, poate ar trebui să reformulez: bărbaţii dau prea multă greutate chestiunii mărimii. Într-un sondaj recent, pe care l-am făcut printre bărbaţi tineri din colegii, am pus următoarea întrebare: „Dacă aţi putea să vă întrebaţi iubita absolut orice despre viaţa voastră sexuală, ce anume aţi întreba-o?” Eram sigur că vor vrea să afle dacă ele au simulat vreodată orgasmul. Dar ştii care a fost cel mai frecvent răspuns: „Cum i se pare, ca mărime, penisul meu în comparaţie cu al celorlalţi ţipi cu care a făcut sex?”

Ca femeie, nu ai cum subestima măsura în care identitatea sexuală a unui bărbat se învârte în jurul penisului său. Aşa că haide să punem întrebarea ta invers: *tine* te deranjează că el are un penis mic? Adevărul e că, ori de câte ori vorbesc cu o femeie care se plânge de măsurătorile inferioare ale părţii inferioare a partenerului ei, imediat ce trecem la subiectele reale, problema se dovedeşte rareori a fi mărimea *lui*, cât mai cu seamă lipsa *ei* de împlinire orgasmică. Fie că eşti, fie că nu eşti satisfăcută de dimensiunile partenerului tău, cadrul discuţiei trebuie schimbat, astfel încât punctul ei focal să devină calitatea, nu cantitatea.

Sigur că am întâlnit multe femei care s-au despărţit

7 Richard Cheney (n. 1941), politician şi om de afaceri american. A fost vicepreşedinte al SUA sub preşedintele George W. Bush jr., între 2001 şi 2009 («./.).

de parteneri din cauza insatisfacţiei sexuale, dar n-am întâlnit niciodată o femeie care să-şi părăsească bărbatul numai din pricina mărimii insuficiente a penisului său. Există un banc vechi care zice cam aşa: „Măgar e bărbatul care ţi-o trage cu un penis de opt centimetri, dar, la despărţire, te sărută cu limba de 15 centimetri”. Acesta nu e decât un alt fel de-a spune că sexul înseamnă mai mult decât mărimea penisului. Sfatul meu este să foloseşti următoarea împrejurare când el glumeşte pe seama mărimii penisului său ca punct de iniţiere a unei comunicări autentice. Întreabă-l de ce e aşa de importantă mărimea pentru el. Dacă răspunde că îl preocupă satisfacţia ta sau că e convins că mărimea penisului e direct proporţională cu plăcerea ta, speculează această ocazie pentru a-l lămuri. O cunoscută de-a mea i-a spus astfel soţului ei, nesigur de mărimea penisului său: „Uite care-i treaba! Penisul ăsta al tău nu-i singurul pe care l-am cunoscut. Dar e singurul pe care-a meritat să-l cunosc”.

Iar dacă nici asta nu-i de ajuns, le spun celor care au un penis mai degrabă mic aşa: Se estimează că, de regulă, o parte a penisului, cu dimensiuni cuprinse între 2 şi 7 centimetri, e retrasă în perineu – cu cât zona pelviană e mai încordată, cu atât e mai probabil ca muşchii perineului să tragă şi să adăpostească penisul înăuntrul corpului. Când pelvisul unui bărbat e deschis prin relaxare, respiraţie şi masaj, chestiuni despre care vom discuta mai târziu, e foarte posibil ca penisul să i se lungească.

Dragă Ian.

Prietenul meu nu mă lasă să urc pe el când facem sex, de frică să nu-i „rup” penisul. E măcar posibil aşa ceva?

Tania, 36, avocată

Crezi sau nu, da, chiar *este* posibil să rupi penisul unui bărbat, deşi e foarte improbabil. (Fapt interesant, anxietatea masculină legată de ruperea penisului e mult mai frecventă decât cazurile când aşa ceva chiar se întâmplă.)

Ruperea penisului are loc de obicei atunci când penisul erect e împins într-un obiect dur, cum ar fi, de exemplu, osul pelvian. Dacă auzi un „pârâit”, atunci să ştii că partenerul tău şi-a rupt penisul; îşi va pierde rapid erecţia, iar penisul i se va îndoi pe-o parte sau pe alta. Dacă se întâmplă asta, e imediată nevoie de îngrijire medicală şi, posibil, chiar de intervenţie chirurgicală – una peste alta, n-ar fi o vizită de plăcere la camera de gardă a spitalului de urgenţă.

Eu unul n-am întâlnit încă bărbatul care chiar să-şi fi rupt penisul, deşi am consultat bărbaţi care s-au născut cu sindromul Peyronie, o boală congenitală ce produce o cocoşare a penisului din cauza fibrozei (adică a rigidizării unor ţesuturi). Am auzit de un singur caz de fractură de penis, în care femeia, mult mai mare şi mai masivă decât partenerul ei sexual, s-a hâţânat deasupra lui într-un abandon dezlănţuit şi a reuşit să-i rupă mădularul. Nu mai e nevoie să spun că, după o jenantă vizită la spitalul de urgenţă şi după tratamentul adecvat, cei doi au fost mai puţin energici în zbenguielile lor.

Referitor la relaţia dintre poziţiile sexuale şi penisurile fracturate, atunci când femeia stă deasupra, probabilitatea ca ea să-i bage partenerului penisul în aţele (da, adeseori e nevoie ca penisul rupt să fie „fixat”) este foarte redusă, pentru că, preponderent, presiunea (şi plăcerea) depind (e) de frecarea clitorisului de osul pelvian al partenerului. Dar, dacă el e neliniştit de această poziţie, începeţi din poziţia-standard a misionarului sau din cea unul lângă altul şi lăsaţi partenerul să vă penetreze complet, iar apoi rostogoliţi-vă *uşurel*, astfel încât să ajungeţi deasupra.

Spre sud: un drum mai puţin umblat

Continuând călătoria în josul vergelei penisului, spre abdomen, ajungem la scrot, care găzduieşte testiculele.

De regulă, testiculul stâng atârnă ceva mai jos decât cel drept, pentru că, la naştere, partea stângă a corpului

iese prima. Aproximativ 75% dintre bărbaţi înclină spre stânga (deşi, evident, această predispoziţie stângistă nu se vede şi în sondaje).

În ceea ce priveşte sistemul de ventilare: atunci când e expus la căldură, scrotul se întinde, îndepărtându-se de corp; când e expus la frig, se strânge şi se înghesuie în corp.

Excitarea sexuală cauzează şi ea retragerea testiculelor spre corp, pentru a fi astfel protejate în timpul actului sexual. Cum am spus şi mai înainte, dacă vreţi să testaţi muşchii cremasteri, atingeţi coapsele partenerului vostru pe interior şi observaţi cum testiculele o iau la fugă-n sus cu scrot cu tot.

Din analele testiculelor terorizate

„Mi-a înfulecat boaşele ca pe găluştele din supă!”

„Nu strânge! Mângâie!”

„Concentrează-te la scrot – la piele nu la testicule. Gâdilă, zgârie uşor, ciuguleşte, ciupeşte puţin”.

„De fiecare dată când prietena mea îmi atinge boaşele, am un atac de panică”.

„Nu zic, e grozav, dar e şi o tortură”.

De la scrot, ne continuăm călătoria şi mai departe în ariile protejate – în zonele fierbinţi ce frizează tabuul. Perineul conţine rădăcina penisului.

Dispusă între scrot şi anus, această zonă e numită uneori „nu-i”, pentru că „nu-i niciuna, nici alta”. Însă, indiferent de ceea ce nu-i, această zonă e cu siguranţă doldora de terminaţii nervoase şi de ţesut erectil ce se gonflează în timpul excitării, datorită influxului de sânge în zona pelviană. În plus, de-aici se poate stimula prostata – numită şi „punctul G masculin” – printr-un masaj perineal (dacă partenerul ţi-o permite). Cu scrotul la nord şi cu anusul la sud, zona asta este de obicei mai bine păzită decât închisoarea din Golful Guantánamo.

Exerciţii Kegel pentru el

Atât bărbaţii, cât şi femeile au muşchi pubococcigian, responsabil de sănătatea pelvisului.

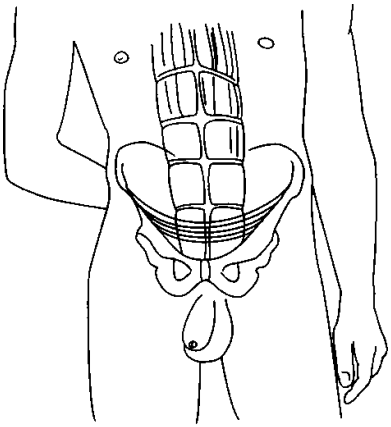
Exersarea regulată a acestui muşchi ajută, *în mod natural*, la prelungirea partidelor de sex, iar partenerului îi permite să distingă mai precis între orgasm şi ejaculare, ceea ce poate duce la atingerea unui climax mai intens. Pe măsură ce îmbătrânesc, bărbaţii se plâng uneori că orgasmele sunt tot mai puţin intense şi plăcute. Unul dintre motivele diminuării intensităţii şi plăcerii este continua slăbire a muşchiului pubococcigian. Această motivaţie ar trebui să fie suficientă. Aşadar, data viitoare când merge la sală, spuneţi-i partenerului vostru că ridicarea greutăţilor nu reprezintă singurul exerciţiu de urmat.

Dacă are nevoie de puţină ghidare în privinţa felului cum trebuie să facă exerciţiile Kegel, spuneţi-i că întâi trebuie să exerseze întreruperea jetului de urină în timpul micţiunii – astfel, va depista locul unde e dispus muşchiul.

Pornind de la asta, ar trebui să facă reprize de exerciţii Kegel, crescând treptat şi numărul lor, şi intervalul cât durează contracţia. Le poate face oriunde, dar poate fi amuzant ca uneori să le faceţi împreună. Astfel veţi avea amândoi de câştigat de pe urma exerciţiilor tot mai puternice, când vă veţi angaja în sex copulativ. Partenerul va putea să se ţină mai mult, iar voi veţi resimţi contracţiile în zona punctului G, dacă el le va face în timpul penetrării. Ţineţi minte că exerciţiile voastre Kegel îl vor face şi pe el să se simtă grozav, mai ales dacă veţi strânge în timp ce el se retrage sau, şi mai bine, dacă, în loc de du-te-vino, veţi face sex doar prin contractări musculare.

Am şezut (şi-am întrebat): De ce?

Asemenea perineului, intrarea anală e bogată în terminaţii nervoase şi reprezintă sursa unor plăceri foarte intense, dar, totodată, este protejată (ca să nu spunem mai mult). Gândiţi-vă că intrarea asta e



Rectus abdominus sau „pachețelele”

Inima întunericului sexualităţii masculine. Faceţi-vă de cap pe-acolo, pe la spatele lui, şi e foarte probabil ca partenerul vostru s-o ia razna, ca Marlon Brando în *Apocalipsa acum*.

Prostata, o glandă de mărimea unei castane, este dispusă sub vezica urinară şi produce lichidul prostatic. Acest lichid alb şi vâscos formează cea mai mare parte a spermei şi foloseşte drept mediu de transmitere a acesteia.

Prostata este şi o sursă de plăcere şi poate fi stimulată prin atingeri ale anusului. Deşi e numită deseori „punctul G masculin”, eu[8]

unul prefer să-i spun „punctul P”, nu de la „prostată”, ci de la „protejat”. Dacă voi şi partenerii voştri vreţi să vă bucuraţi de această pepită de plăcere intensă, trebuie să parcurgeţi între doi şi şapte centimetri înăuntrul rectului lor, în direcţia părţii frontale a corpului (către stomac). Pentru plăceri mai puţin intruzive, prostata se poate stimula şi din exterior, prin masajul perineal.

Dincolo de anus, se întinde toată suprafaţa feselor şi muşchii *gluteus maximusy* care, cel mai adesea, sunt într-o stare contractată. În plus, mai există şi fâşiile de ţesut

8 Aluzie la romanul lui Joseph Conrad The Heart of Darkness (1899), care a fost adaptat pentru marele ecran de regizorul Francis Ford Coppola cu titlul Apocalypse Now (1979), în rolul colonelului Kurtz apărând Marlon Brando (n.t.).

fibros (*redus abdominus*), cunoscute cu numele de „pacheţele” (engl. *six-padz*) *y* care sunt dispuse sub abdomen, în zona inghinală. În cartea sa *Out in the Openy* dr. Louis Schultz observa că aceste fâşii formează un fel de suspensor intern, care, atunci când este foarte contractat, poate reduce alimentarea cu oxigen a zonei, contribuind la crearea unei senzaţii de amorţire, la inhibarea excitării sexuale, la disfuncţii erectile şi la orgasme mai puţin intense.

Atunci când exploraţi corpul bărbatului, e important să priviţi dincolo de penisul lui şi să luaţi în considerare întreaga regiune pelviană. Când facem sex, penisul conduce, dacă nu cumva târăşte după sine, celelalte părţi ale corpului în excursia sa, lăsându-le fie supratensionate, fie flasce, fie întrucâtva desensibilizate. Din cauza unei combinaţii de factori, atât psihologici, cât şi fiziologici, reflexul masculin de a proteja ori chiar de a păzi această zonă poate ştirbi experienţa sexuală. Prin deschiderea pelvisului şi prin angrenarea întregului său dispozitiv de plăcere, vă puteţi ajuta partenerii să se bucure de o experienţă sexuală şi senzuală „extracorporală” amplificată, care să fie foarte adânc înrădăcinată *în propriul lor corp*.

2

Răspunsul sexual masculin: un proces protejat

Ori de câte ori vorbesc cu bărbaţii despre anxietăţile lor de adulţi şi despre subiecte sexuale, discuţia noastră ajunge, invariabil, înapoi, la amintiri din anii adolescenţei: erecţii stânjenitoare, vise erotice, traume masturbatorii. Mulţi bărbaţi au crescut împreună cu fraţi şi surori, care i-au privat de preţioasele momente intime, sau cu mame iscoditoare, care bubuiau în uşa băii cerând să fie lăsate imediat înăuntru ori îi beşteleau pentru cearşafurile ori lenjeriile pătate. Indiferent de experienţele personale ale partenerilor voştri, descoperirea forţei feroce a excitării şi a apariţiei ei irepresibile tocmai când se-aşteptau mai puţin a cauzat, fără îndoială, nişte traume, stânjeneală şi

dificultăţi în etapele-cheie ale dezvoltării lor psihosexuale. Din copilărie şi până la vârsta bărbăţiei timpurii, pofte determinate hormonal sunt deseori resimţite ca forţe greu de stăpânit, care trebuie gestionate discret şi rapid, nu ca nişte invitaţii la autocunoaştere voioasă.

Deşi procesul excitării, căruia i se spune şi răspuns sexual, e unul nuanţat, el este trăit de obicei ca o goană nebună după orgasm.

Punctul focal e destinaţia, nu călătoria, iar ceea ce ar trebui apreciat şi savurat este adesea consumat hulpav ca ultima cină a unui condamnat.

Aşa cum e statornicit prin masturbare, răspunsul sexual masculin este deseori incompatibil cu corespondentul lui feminin. Diferenţele se manifestă şi în relaţiile în care ne implicăm. Unii bărbaţi acceptă provocarea şi îşi recalibrează comportamentul sexual pentru a se adecva nevoilor partenerei. Alţii, însă, se bălăcesc într-o ignoranţă satisfăcută, din cauza fricii partenerei de a fi respinsă şi, în consecinţă, a dispoziţiei ei de a se preface mulţumită. Mai sunt şi dintre aceia care nu se pot lepăda de fanteziile lor adolescentine şi care se refugiază într-un adăpost pornocentric, denunţând drept frigidă, neatrăgătoare sau anormală orice femeie care nu ajunge la orgasm prin copulaţie.

Mulţi bărbaţi, împreună cu partenerele lor, sfârşesc prin a dezvolta un fel de stenografie sexuală, un scenariu sexual care oferă cel mai uşor drum spre satisfacţia constantă, dar care-i reduce pe amândoi la stadiul de automate sexuale, pentru care sexul este rutină şi nu ceva surprinzător. Orgasmele pot fi chiar simultane, însă emoţional şi imaginativ sunt goale, deloc mai bune, calitativ vorbind, decât descărcarea sexuală pe care fiecare dintre parteneri şi-ar fi putut-o produce singur. Aceasta e lumea orgasmului solitar.

Situaţia aceasta nu este necesară. Înţelegând procesul răspunsului sexual masculin, îl puteţi îmbiba cu spontaneitate şi impredictibilitate.

Dorinţa

Sexologii Masters şi Johnson au stabilit că ciclul răspunsului sexual uman e alcătuit din patru faze distincte: excitarea, platoul, orgasmul şi remisiunea. Experţii sunt însă de acord că mai există o fază, una care le copleşeşte pe celelalte: dorinţa.

Dorinţa este cea mai volatilă şi mai misterioasă dintre toate fazele. De fapt, când Masters şi Johnson au definit pentru prima oară ciclul răspunsului sexual, nici măcar n-au inclus dorinţa în listă. Unul dintre motivele acestei alegeri a fost acela că dorinţa şi aţâţarea (ultimul termen putând fi folosit ca sinonim pentru excitare) sunt strâns împletite, mai ales în cazul bărbaţilor. Daţi-i unui gagiu o erecţie şi va vrea s-o folosească – de aici succesul Viagrei şi-al altor stimulenţi de erecţie, gen Cialis şi Levitra. Stimularea excitării ori a aţâţării stimulează deseori însăşi dorinţa.

Aşadar, deşi afirmaţia că bărbaţii se excită mai uşor decât femeile ar putea fi întrucâtva adevărată, nu cedaţi presupunerii că bărbaţii sunt simple erecţii ambulante, mereu gata de acţiune. De fapt, contrar clişeelor, din experienţa pe care am dobândit-o lucrând cu perechi cu libidouri neajustate, am învăţat că partenerul cu o impulsiune sexuală mai scăzută este, deseori, bărbatul – până într-atât încât aş spune că dorinţa masculină diminuată este o epidemie invizibilă. Între timp, femeile flămânzesc după sex, suferind în confuzie şi disperare mută.

În capitolul următor, voi discuta în mod special despre chimia creierului în timpul procesului de împerechere şi despre motivele pentru care scăderea dorinţei (faţă de faza de îndrăgostire) este perfect naturală şi, în cele din urmă, e o parte controlabilă a vieţii amoroase sănătoase şi împlinite. Dar, într-o lume înţesată de clişee despre sexualitatea masculină – „Bărbaţii-s nişte

câini, ar fute şi gaura cheii” –, cel mai rău lucru pe care-l poate face o femeie este să presupună că dorinţa e de la sine înţeleasă şi că partenerul ei *trebuie* s-o vrea pentru că, nu-i aşa? *el arepenis*!

Vrabia din mână…

Deseori am de-a face cu femeie frustrate de faptul că soţii sau iubiţii lor pretind că nu sunt interesaţi de sex, iar apoi îi surprind masturbându-se. Se simt minţite şi trădate. „Cum poate spune că nu simte nicio dorinţă, dacă se masturbează? E clar interesat de sex, dar nu cu mine, *corect*?”

Greşit. Masturbarea în aceste cazuri e de fapt un semn pozitiv: înseamnă că el încă are libido. Că nu şi-a pierdut interesul faţă de sex. Ceea ce înseamnă că relaţia voastră trebuie băgată în service sau că are nevoie de o actualizare ori poate de o alimentare. Cu puţină creativitate şi multă comunicare, puteţi injecta o vigoare nouă în rutinele voastre sexuale vechi şi dezumflate, învăţând să exploraţi împreună ce vă aţâţă, atât pe el, cât şi pe voi (mai multe despre acest subiect urmează în Partea a doua).

Adevărul e că, atunci când v-aţi îndrăgostit, erau la lucru câteva „chimicale” puternice care alimentau procesul, astfel încât dorinţa era ceva la care nici nu trebuia să vă gândiţi. Acum însă e de pus osul la muncă pentru a o stârni. Dar din această muncă (e vorba de fapt de multă distracţie) va rezulta o adâncire a relaţiei voastre, ca şi, poate, o experienţă sexuală mai antrenantă, mai dinamică şi mai variată. Nu veţi avea parte de actele sexuale din perioada de îndrăgostire, euforice şi inflamate de „chimicale”, însă acestea ar putea fi chiar mai bune – sau măcar diferite.

De exemplu, întâlnesc foarte multe cupluri, aflate în al şaselea ori al şaptelea deceniu de viaţă, care declară cu insistenţă că în prezent fac sex mai bine decât oricând altcândva. Desigur, membrii lor admit cei dintâi că sexul e altfel. Dar mai spun şi că acesta a devenit mai creativ şi

mai tandru, mai puţin condus de orgasm, dar mai senzual şi, în sfârşit, mai intim. (Ceva din asta trebuie să aibă de-a face cu faptul că, pe măsură ce bărbaţii îmbătrânesc, nivelul lor de ţestosteron scade, iar nivelul de estrogen creşte. Astfel, ei descoperă în mod natural latura mai gingaşă a sexului.) Cei mai fericiţi bărbaţi sunt aceia care acceptă şi adoptă aceste schimbări fireşti, descoperind cărări nebătătorite în excursiile lor sexuale.

Indiferent de vârstă, oamenii se schimbă. Relaţiile se schimbă. De ce ar rămâne sexul neschimbat?

Dorinţa este rampa de lansare pentru procesul răspunsului sexual. Dar dorinţa e mai mult decât un punct de pornire. E începutul, mijlocul şi sfârşitul sexului (cu toţi paşii mici intermediari), dar e şi lipiciul amoros care leagă întâlnirile sexuale. Dorinţa nu doar că iscă sexul, ci e şi purtată de sex.

Excitarea

Acum, că am depăşit adâncurile tulburi ale dorinţei, drumul ce ni se deschide înainte este ceva mai drept (deşi cam denivelat, uneori). În cazul bărbaţilor, stimularea genitală produce deseori o erecţie în doar câteva secunde.

Ştiaţi că toţi bărbaţii experimentează trei tipuri de erecţie? Să le numărăm: fix trei.

Cel dintâi tip, produs de stimuli erotici, este erecţia psihogenă – sau, cum prefer eu să-i spun, „erecţia creierului”. Bărbaţii cunosc şi erecţii reflexe, ca rezultat al stimulării genitale directe; prefer să mă gândesc la ele ca la nişte „erecţii fizice”. În sfârşit, ei experimentează erecţiile spontane nocturne, în timpul ciclurilor REM, ceea ce explică de ce sunt atât de dispuşi să facă sex dimineaţa – se trezesc taman în timpul unei erecţii nocturne.

Merită să înţelegeţi fiecare dintre aceste tipuri de erecţie, pentru că toate trei au un rol aparte în excitare. Ca exemplu, faptul că bărbaţii se plictisesc de sex se datorează adesea lipsei unor stimuli psihogeni proaspeţi în relaţia în care sunt implicaţi – altfel spus, o scădere a creativităţii sexuale.

Erecţiile reflexe sunt cauzate de stimularea fizică a nervilor *y* din regiunea genitală, iniţiind prima parte a unui circuit reflex şi continuându-şi parcursul prin partea inferioară a coloanei vertebrale.

Odată recepţionat şi transmis înapoi ţesutului erectil al penisului, circuitul se închide şi, *voilà\y* băţoşenia se ridică! Uneori, un bărbat poate fi atât de deprimat ori de stresat, încât devine imun atât la stimulii psihogeni, cât şi la cei reflecşi. În ciuda acestui fapt, tot se va mai trezi uneori dimineaţa cu o erecţie nocturnă şi le sfătuiesc pe femei să se folosească de ea ca de un punct de pornire. Dacă o are, de ce să n-o folosiţi? Cum am spus ceva mai înainte, sexul poate fi o rampă de lansare pentru un plus de dorinţă. Partida de sex antrenantă de azi e materialul fanteziilor bazate pe dorinţă de mâine.

Acesta este motivul pentru care-mi sfătuiesc uneori pacienţii să profite de erecţia reflexă şi să se concentreze pur şi simplu asupra stimulării fizice, căci ideea că sexul cere şi mai mult sex e întrucâtva adevărată. Unii bărbaţi n-au nevoie decât de un mic impuls fizic, deci, cum spune şi sloganul celor de la Nike, „Just do it!” (Doar fă-o!).

Oricât ar părea de paradoxal, unul dintre cele mai bune moduri de a ieşi din monotonia sexuală este să faci sex. Acest lucru e adevărat mai ales pentru bărbaţi. Studii ale creierului în timpul stimulării sexuale, în timpul cărora s-a folosit o tehnică numită tomografie prin emisie de pozitroni (PET), au arătat că bărbaţii par să se concentreze semnificativ mai mult decât femeile asupra senzaţiilor transmise creierului de organele genitale. La conferinţa Societăţii Europene pentru Reproducere Umană şi Embriologie, desfăşurată la Copenhaga, Gert Holstege, de la Universitatea din Groeningen, afirma: „Acest fapt sugerează că, pentru bărbaţi, aspectele fizice ale jocului sexual au un rol mai însemnat în excitare decât îl au pentru femei, în cazul cărora ambianţa, dispoziţia şi relaxarea joacă un rol măcar la fel de important”.

Ideea asta – că uneori excitarea creează dorinţa, mai

degrabă decât invers – apare şi în cercetările Rosemariei Basson, terapeută şi sexologă canadiană, care observa că perechile implicate în relaţii de lungă durată nu mai au, adesea, la fel de multe idei şi fantezii sexuale spontane ca la început. Michele Wiener-Davies, consilieră pe probleme de cuplu, spune, în cartea ei fundamentală despre libidouri neajustate *The Sex-Starved Marriage* (*Căsnicia flămândă de sex*): „Să fii atins în moduri ce stimulează duce des la excitare. Excitarea declanşează dorinţa puternică de a continua să ai un comportament sexual. Aşadar, dorinţa e *ulterioară* excitării".

Sexul e şi otravă, dar şi antidot al otrăvii. Când cuplurile nu fac sex, sau nu aşa cum le-ar plăcea să facă, tăcerea, furia şi resentimentele dintre parteneri sunt într-adevăr otrăvuri. Dar, uneori, antidotul e pur şi simplu acela de a face sex, ori de a vorbi despre ce fel de sex ai vrea să faci.

Dragoste la prima erecţie?

De la Romeo şi Julieta, la Leo şi Kate din *Titanicy* suntem seduşi de noţiunea romantică a dragostei la prima vedere. Dar oare să fie dragostea la prima vedere doar un mod masculin de a privi? Sunt bărbaţii mai predispuşi să trăiască acest fenomen decât femeile? În sondajele mele făcute pe cupluri, la întrebarea: „În ce moment anume al relaţiei voastre aţi ştiut sigur că vreţi să vă petreceţi restul vieţii în compania celuilalt?", răspunsurile au sugerat că, foarte probabil, bărbaţii au avut acest sentiment al definitivului încă de la bun început, pe când femeile, majoritar, au spus că e nevoie de timp ca să se hotărască.

Într-adevăr, savanţii au observat că, atunci când ne îndrăgostim, în anumite regiuni ale creierului nostru masculin asociate cu procesarea informaţiilor vizuale există o activitate mai intensă decât în părţile corespondente din creierul femeilor. Antropologa Helen Fisher spune: „Când vine momentul potrivit şi un bărbat *vede* o femeie atrăgătoare, el este anatomic echipat să asocieze rapid aspectele *vizuale* atrăgătoare cu afecte

legate de pasiunea romantică. Şi cât de eficient se dovedeşte a fi acest aparat al curtării!”

Şi-atunci, când vine vorba despre sex, văd oare bărbaţii altfel decât femeile? Şi oare joacă stimularea vizuală un rol mult mai mare în excitarea sexuală masculină decât în cea feminină?

Când specialiştii de la Pfizer au realizat pe bărbaţi testele clinice pentru pastila Viagra, introducând în ecuaţie vizionarea unor materiale pornografice, au ajuns la concluzia inechivocă că stimularea vizuală joacă un rol-cheie în excitarea sexuală masculină. Când au efectuat teste similare pe femei, pornografia a făcut prea puţin pentru iscarea dorinţei acestora. Să fie oare lucrurile atât de simple încât să putem concluziona că bărbaţii sunt fiinţe vizuale, iar femeile nu? Sau oare femeile au nevoie de mai mult decât de stimulii vizuali, în timp ce bărbaţii, de cele mai multe ori, se mulţumesc doar cu atât? Sau poate că femeile sunt la fel de sensibile la factorii vizuali ca bărbaţii, iar problema e că, preponderent, pornografia se adresează bărbaţilor.

Majoritatea femeilor cu care am discutat spun că, deşi nu preferă să vizioneze singure materiale pornografice, pornografia poate fi excitantă, numai că trebuie inclusă într-o experienţă mai elaborată, la care să ia parte împreună cu un *anumit* bărbat. Există chiar informaţii care sprijină ipoteza că femeile joacă un rol tot mai mare în alegerea materialelor pornografice împreună cu bărbaţii. Am făcut un sondaj pe mai mult de o sută de bărbaţi şi femei şi tuturor le-am pus întrebarea: „Aţi solicitat vreodată un film porno atunci când eraţi cazaţi singuri într-un hotel?” Toţi bărbaţii au declarat că au făcut-o (cu excepţia celor ce nu s-au cazat niciodată singuri într-un hotel care, printre serviciile sale, oferea şi materiale porno), dar, lucru interesant, numai un număr minuscul de femei au făcut-o – şi mai mult din curiozitate, decât ca să se excite.

Există însă o tabără foarte vocală care susţine că femeile chiar

sunt la fel de interesate de pornografie ca bărbaţii şi e foarte posibil să aibă dreptate. Problema ar fi că industria pornografiei nu serveşte decât interesele bărbaţilor, lăsând deci femeile pe dinafară. Prin anii 1980, Candida Royalle, o deschizătoare de drumuri în cinemaul pentru adulţi, a început să facă filme porno pentru femei. Iată, cu propriile ei cuvinte, ce a vrut să întreprindă cu seria *Femme Fatale*:

Am creat seria *Femme Fatale* şi pentru a aduce vocea unei femei în filmele pentru adulţi, şi pentru a le da bărbaţilor ceva ce puteau împărtăşi cu femeia din viaţa lor. Îmi place să-mi numesc filmele „explicite senzual" – sau, cum le-a descris un spectator, „reţete pentru cupluri". Vi se vor părea mai puţin explicite şi lipsite de tradiţionala scenă a ejaculării masculine – marca majorităţii filmelor pentru adulţi. Dar în plus veţi găsi un fir narativ, muzică bună şi originală şi personaje reale, de toate vârstele.

Oare reţeta funcţionează? Iată ce-a avut de spus despre o scenă – folosită în teste clinice – dintr-un film de-al ei, *Urban Heat* (*Fierbinţeală urbană*):

Scena a fost selectată pentru un studiu prin care se intenţiona să se afle ce anume le excită pe femei. Dr. Ellen Laan a proiectat unui grup de femei o scenă hardcore dintr-un oarecare film porno adresat bărbaţilor, iar apoi aceloraşi femei le-a arătat o scenă din… *Urban Heat*, considerat „material erotic pentru femei". Răspunsul lor sexual a fost monitorizat, după care femeile au fost chestionate în privinţa impresiilor lor faţă de cele două materiale, în esenţă, ele păreau să răspundă fizic la ambele, dar răspunsurile lor subiective au fost foarte diferite, pentru că fie s-au ruşinat, fie au fost dezgustate de pornografia masculină, însă au fost mai deschise şi mai pozitive vizavi de sentimentele şi reacţiile produse de scena din *Urban Heat*, filmul meu. Acest studiu a fost

publicat în reviste despre sexualitate, iar rezultatele lui au apărut şi într-un articol din 13 august 1995, în ediţia de duminică a ziarului *New York Times*, la secţiunea „Rezumatul săptămânii”.

Candida Royalle îşi continuă munca şi azi. În prezent, însă, alături de ea a apărut o nouă generaţie de femei care realizează pornografie destinată unui public feminin.

Juriul încă deliberează dacă femeile sunt sau nu la fel de stimulate vizual de pornografie ca bărbaţii şi dacă vânzările pornografiei adresate femeilor se vor apropia vreodată, cât de cât, de ale celei destinate bărbaţilor. Să sperăm că se va dovedi o deliberare ce merită urmărită.

Nasul ţi-l urmează, el ştie ce să crează!

Deşi, când vine vorba despre sex, e posibil ca bărbaţii să fie mai atraşi de aspectul vizual decât femeile, ştiinţa sprijină categoric teoria că femeile au un simţ al mirosului mai ascuţit decât bărbaţii şi

j că stimularea olfactivă joacă un rol mai pregnant în excitarea feminină decât în cea masculină. Mai pe scurt spus, nasul ţi-l urmează, el ştie ce să crează.

La unul dintre sondajele mele despre atitudinile şi comportamentele sexuale, le-am cerut atât bărbaţilor, cât şi femeilor să clasifice diverşi factori ce determină atracţia sexuală, inclusiv trăsături precum ochii, mărimea sânilor, simţul umorului, gusturile vestimentare ş.a.m.d. În marea majoritate a răspunsurilor date de femei, „mirosul lui” s-a clasat foarte sus pe liste, deseori fiind menţionat printre primii cinci factori ce determină atracţia sexuală, alături de încredere, înălţime, simţ al umorului şi o figură plăcută. În cazul bărbaţilor, mirosul femeii s-a clasat constant printre cei mai puţin importanţi factori responsabili de atracţia sexuală.

Dar asta nu înseamnă că bărbaţii nu reacţionează la miros fără *f f* să-şi dea seama. Un studiu suedez recent a ajuns la concluzia că bărbaţii şi femeile răspund diferit la două mirosuri cu funcţii în excitarea sexuală: un derivat al ţestosteronului secretat de bărbaţi când transpiră şi un

derivat al estrogenului răspândit de femei. Aceste mirosuri, se crede, sunt feromoni, adică substanţe emise de o persoană care declanşează o reacţie la altă persoană. Conform celor de la *New York Times*:

Compusul asemănător estrogenului, deşi femeilor le-a activat regiunile asociate îndeobşte cu mirosul, a stimulat hipotalamusul bărbaţilor. Hipotalamusul este un centru cerebral care guvernează comportamentul sexual şi, datorită controlului său asupra glandei pituitare situate dedesubt, starea hormonală a corpului. Fapt interesant, derivatul de ţestosteron a aţâţat hipotalamusul femeilor, însă bărbaţilor li s-a părut doar un miros oarecare. Cele două substanţe par să aibă o viaţă dublă, jucând rolul unui miros pentru [acelaşi] sex şi rolul de feromon pentru [sexul opus].

Dacă „amprentele odorifice” pe care le au două persoane de sex opus nu se potrivesc, persoanele respective nu formează o pereche bună. De fapt, sursa mirosului unic al unei persoane derivă din sistemul ei imunitar. Conform revistei *Psychology Today*:

O parte a ADN-ului nostru, numită complex al histocompatibilităţii majore (MHC), e implicată în producerea mirosului nostru unic. Imunitatea se moşteneşte de la ambii părinţi şi, pentru că specia umană e mai bine apărată de un spectru cât mai larg de rezistenţă la boli, suntem proiectaţi să ne împerechem cu parteneri al căror profil MHC diferă de al nostru. Ca atare, studiile sugerează că ne plac mirosurile oamenilor cu un sistem imunitar diferit de al nostru.

Ca să testeze teoria că ADN-ul sistemelor imunitare diferite ghidează preferinţele sexuale, Claus Wedekind, de la Universitatea din Berna, Elveţia, a condus o cercetare în care femeilor li s-a cerut să adulmece haine purtate de diverşi bărbaţi şi să le aleagă pe acelea pe care le găsesc mai sexy. Femeile au ales cămăşi ce aparţineau unor bărbaţi cu profil imunitar foarte diferit de-al lor. Pentru ca puterea acestei teorii să fie şi mai evidentă, trebuie

menţionat că multe dintre femei au declarat că au ales hainele al căror miros le amintea de actualii sau foştii iubiţi. Fapt interesant, hainele aparţinând bărbaţilor cu profil imunitar asemănător cu al lor le-au reamintit femeilor de membrii de sex masculin ai familiilor lor: de taţi sau de fraţi. Wedekind scrie: „Acest lucru arată că preferinţele determinate de MHC pentru mirosuri corporale au un rol în alegerea reală a partenerului". Astfel că, în privinţa împerecherii, pare că e adevărat că contrariile se atrag. E mai bine că alegi un partener care din punct de vedere genetic nu-ţi este asemănător şi deseori cel mai bun mod de a-l găsi este să-ţi urmezi nasul. Nici nu-i de mirare că simţul olfactiv al femeilor este la apogeu în timpul ovulaţiei.

Vin vremuri dure

Dragă Ian.

Prietenul meu pierde deseori erecţia. *Care este diferenţa dintre Viagra*, *Levitra şi Cialis*? *Sunt ele de fapt acelaşi lucru*, *dar cu nume diferite*, *sau chiar şi efectele sunt diferite*? *Urmăresc toate reclamele*, *însă aş vrea să ştiu la ce mă pot aştepta ca femeie*.

Amanda, 32, director de departament

Toate aceste medicamente inhibă enzima PDE-5, facilitând astfel relaxarea şi lărgirea muşchilor arteriali ai penisului. Acest fapt duce, în final, la o circulaţie sangvină mai rapidă spre penis şi astfel se produce erecţia.

Nu e nicio surpriză că au apărut competitori ai Viagrei, dat fiind că aproximativ 150 de milioane de bărbaţi din toată lumea e posibil să întâmpine dificultăţi de erecţie.

Levitra îşi face efectul mai rapid şi se presupune că are mai puţine urmări adverse. Efectul Cialisului ţine până la 36 de ore, astfel că perechile nu se simt presate să facă sex imediat după ce bărbatul a înghiţit pastila. Abia acum au început să vină informaţiile clinice şi rapoartele medicilor despre efectele concurenţilor Viagrei. Multor bărbaţi le place să experimenteze şi să găsească pastila

care li se potriveşte mai bine. Totuşi, astfel de experimentări trebuie să se desfăşoare sub supravegherea medicului, pentru că niciunul dintre medicamentele semnalate nu e scutit de potenţiale reacţii adverse.

În momentul când scriu această carte, s-au eliberat reţete pentru medicamente de acest fel la mai mult de 30 de milioane de bărbaţi din toată lumea. Vânzările anuale aduc încasări de aproape două miliarde de dolari, în fiecare secundă eliberându-se aproximativ şase astfel de reţete. Deşi stimulenţii de erecţie s-au dovedit mană cerească

— j»

pentru bărbaţii în vârstă care luptau cu disfuncţii erectile, cei de la *New York Times* au observat că industria farmaceutică nu-şi ascunde intenţiile de a-şi extinde sfera clienţilor pentru astfel de produse, susţinând că disfuncţiile erectile au căpătat în prezent proporţiile unei epidemii şi că „figura reprezentativă azi pentru disfuncţia erectilă este un bărbat mai tânăr şi aparent mult mai sănătos”.

Totuşi, dacă e adevărat că disfuncţia erectilă tinde spre dimensiunile unei epidemii, nu cumva ar trebui să verificăm corelaţiile dintre creşterea procentului de disfuncţii erectile, pe de o parte, şi creşterea ratelor obezităţii, stresului şi stilului de viaţă sedentar, pe de alta? Conform dr. Irwin Goldstein, de la Centrul de Medicină Sexuală al Universităţii din Boston, „impotenţa poate fi unul dintre cele mai timpurii simptome că altceva nu funcţionează bine”.

Aşadar, poate că penisul flasc este noul simbol al bărbatului american supraponderal, stresat şi sedentar, dar e şi o afecţiune care n-ar trebui tratată superficial cu Viagra, ci într-un mod mai holistic.

Indiferent că un bărbat are sau nu nevoie de stimulente erectile, campaniile publicitare pentru Viagra şi pentru alte pastile de acelaşi gen au exploatat anxietatea bărbaţilor în legătură cu vigoarea şi durata „ideale” ale

erecţiilor lor, adică tocmai anxietatea care provoacă cel mai adesea disfuncţii erectile.

Ca şi oamenii, erecţiile nu răspund bine când se află sub presiune. Cum observa un corespondent de la *New York Times*, „mulţi bărbaţi iau Viagra pentru a contrabalansa presiunea de a performa perfect pe care o resimt în această lume hipersexualizată”.

În mod cert, forţa mesajelor de marketing îi încurajează pe tinerii de până în treizeci de ani să spună despre Viagra: „Îmi place cum mă face să mă simt; îmi dă putere”. Dar oare s-ar mai simţi aceşti bărbaţi la fel de puternici dacă ar şti că marea majoritate a terminaţiilor nervoase care contribuie la plăcerea feminină sunt localizate la suprafaţa vulvei şi că, deci, nu e nevoie de penetrare pentru a stimula o femeie până la orgasm? Fără erecţie sau fără Viagra care să-i stimuleze erecţia, e posibil ca un bărbat să nu se simtă la fel de potent, dar s-ar putea dovedi un partener sexual mai satisfăcător.

Cei de la *New York Times* observau, vizavi de această Epocă de Aur a Erecţiei, că marile companii farmaceutice au lansat campanii publicitare de multe milioane de dolari pentru a redefini disfuncţia erectilă ca pe o chestiune de calitate a vieţii, ţintind bărbaţi mult mai tineri decât înainte. „Răspunsul producătorilor de medicamente este: şi ce-i rău în asta?”

y

Sigur că nu le pun această întrebare celor 30 de milioane de femei care, faţă de aceste erecţii, sunt la primire. De fapt, media rareori face referire, dacă face, la perspectiva femeilor asupra stimulentelor de erecţie şi la felul cum le reconfigurează acestea viaţa intimă, alterându-le „sexpectaţiile” şi făcându-le chiar să lase plăcerea pe planul al doilea. De parcă toate reclamele acelea care prezintă soţii fericite şi satisfăcute scăldându-se în strălucirea virilităţii regăsite a soţilor lor trebuie luate ca atare şi acceptate ca fapte.

Înainte de apariţia tratamentelor medicamentoase

ale impotenţei, perechile înfruntau această problemă prin exerciţii care să construiască intimitate, prin inventivitate erotică şi prin comunicare. Cuplurile erau încurajate să-şi petreacă mai mult timp angrenându-se în activităţi prin care să creeze dorinţa, cum ar fi discuţiile, preludiul, fanteziile şi stimularea orală şi manuală. Bărbaţii erau încurajaţi să nu facă dragoste doar cu penisurile lor. Ironia este că, deşi aceste activităţi nu duceau întotdeauna la erecţii consistente, adeseori aveau ca rezultat o intimitate mai mare, relaţii mai puternice şi, bineînţeles, mai multe orgasme feminine.

Înainte de Viagra, era mult mai probabil ca bărbaţii să abordeze disfuncţiile erectile într-un fel mai holistic. Acum, o singură pastiluţă albastră rezolvă problema. Dar o face pur fiziologic, adesea în detrimentul factorilor psihologici. Este o parte letală a culturii noastre sexuale, atât de îngustă în vederi şi cu o atenţie amoroasă aşa de slabă, adică a ceea ce eu numesc disfuncţia deficitului de atenţie sexuală (SADD). Recent, în *Journal of Canadian Family Physicians* (*Revista medicilor de familie canadieni*), se făcea următoarea observaţie: „Factorii psihologici individuali ori de cuplu rămân în continuare cauze importante. Combinarea tratamentului medicamentos cu terapia individuală, de cuplu ori sexuală ajută deseori mult mai mult decât simpla prescriere a unor medicamente”.

Cu toate astea, e aproape de neimaginat ca un medic să-i recomande pacientului şi un program de terapie sexuală, pe lângă reţeta pentru un stimulent de erecţie. Şi, în timp ce reţetele pentru aceste medicamente se banalizează, se vorbeşte tot mai puţin despre disfuncţia însăşi, atât în relaţia dintre medic şi pacient, cât şi în relaţia amoroasă de lungă durată. În schimb, ne bazăm pe scurtătura culturală încarnată în pilula însăşi, dar şi în brandul atotprezent, pentru a evita sarcina personală, atât de dificilă uneori, de a dialoga despre chestiuni şi conflicte sexuale.

Viagra şi frăţiorii ei nu numai că întăresc vechile şi

proastele obiceiuri, ducând la repetarea aceloraşi vechi şi nesatisfăcătoare acte sexuale, ci şi refocalizează, încă mai intens, lentila asupra coitului, al cărui totem este penisul. O femeie a făcut următoarea observaţie în legătură cu adoptarea tabletei de Viagra în viaţa ei sexuală: „Ai zice că penisul lui e un trofeu câştigat într-o competiţie la care n-a participat niciodată. Şi ruşine să-mi fie mie că nu mă bag să-i fiu majoretă! w

Cu sau fără Viagra în vieţile lor, multe femei s-au resemnat cu relaţii lipsite de orgasm şi recurg des la simularea acestuia ca să nu rănească fragilul eu masculin ori ca să nu prelungească o activitate şi aşa inconfortabilă şi neplăcută. Şi pentru că mulţi dintre noi am fost învăţaţi că modul „corect" de a experimenta orgasmul este copulaţia, multor femei li se pare că ele sunt de vină pentru această stare de lucruri lipsită de climax.

Ţintind mai degrabă fiziologicul decât totalitatea peisajului sexual, Viagra continuă să subordoneze sexualitatea femeilor modelului falocentric, dându-le acestora încă un motiv să se simtă responsabile de eşec, neatrăgătoare, nepotrivite şi vinovate, în loc să se simtă plictisite şi insuficient servite atunci când partenerii lor care înghit pastile pentru penis le lasă nesatisfăcute.

Aşadar, dacă partenerul vostru ia stimulente de erecţie sau se gândeşte să ia, dar şi dacă descoperiţi nişte pastiluţe albastre în portofelul său, vă încurajez să vă folosiţi de această oportunitate pentru a deschide noi canale de comunicare. Ţineţi minte, indiferent de vârsta partenerilor voştri, motivul major pentru care iau un stimulent de erecţie este că vor să vă producă plăcere. Dar, cum am spus înainte, ei trebuie să ştie că sexul înseamnă mai mult decât a avea pur şi simplu erecţie. Şi e sarcina voastră, de adoratoare împătimite, să le arătaţi drumul cel bun.

Platoul

Străbătând ciclul excitării, bărbaţii ajung şi la faza de platou, care durează undeva între treizeci de secunde şi

două minute. Prostata şi testiculele se umflă, muşchii bazilari pelvieni se contractă şi, adesea, penisurile eliberează un strop de lichid limpede. Partenerul se apropie rapid de momentul iminenţei ejaculatorii, un moment al fazei de platou în care, fie că mai e sau nu stimulat, el va ejacula oricum. Acest lucru nu li se întâmplă şi femeilor. Chiar şi când o femeie oscilează pe marginea orgasmului, ea tot mai poate să-l rateze, dacă are loc o schimbare bruscă în modul de stimulare.

Cred că şi bărbaţii, şi femeile înţeleg fundamental greşit această diferenţă esenţială între respectivele procese de răspuns sexual. Pe de o parte, de cele mai multe ori femeile nu recunosc momentul când un bărbat depăşeşte pragul de unde nu mai e drum de-ntors. Chiar dacă stimularea se schimbă sau se întrerupe complet, el tot îşi va da drumul. Pe de altă parte, bărbaţii cred că femeia atinge un punct al iminenţei orgasmului şi, ca urmare, încetează stimularea datorală în momentul critic al misiunii, pornind în galop spre orgasmul simultan, chiar dacă procesul de răspuns sexual poate fi întrerupt până imediat înainte ori chiar şi în timpul climaxului. Atât pentru bărbaţi, cât şi pentru femei, faza platoului este un interval intens şi excitant. Corpul şi mintea se află în pragul cedării totale. Dar platoul este şi o fază în care nu se zăboveşte nici pe departe destul. De obicei, bărbaţii se năpustesc direct spre ejaculare, femeile alegându-se doar cu parfumul eliberării orgasmice care va să vie, numai ca să descopere că e brutal terminată, amânată ori prescurtată.

Sexul fierbinte se rezumă la recunoaşterea momentului când partenerul se află în faza de platou şi la reţinerea lui acolo cât mai mult posibil, aducându-l până imediat înaintea iminenţei orgasmice, numai pentru a-l deturna înainte de consumarea ei.

Dragă Ian, în ultima vreme, ori de câte ori eu şi prietenul meu facem sex, el trebuie să iasă din mine şi să termine masturbându-se. E normal aşa ceva? Care-ifaza?

Michelle, 29

În timpul actului sexual, toţi bărbaţii trec printr-un moment de iminenţă ejaculatorie, când, cu sau fără stimulare, ajung la orgasm. Dar mulţi se deosebesc radical prin cantitatea de stimulare necesară pentru a ajunge la acel moment: unii bărbaţi au nevoie de foarte puţină pentru a atinge orgasmul; alţii necesită semnificativ mai multă, întinsă pe o perioadă mai lungă. Pe măsură ce îmbătrânesc, de obicei au nevoie de mai multă stimulare. Aşadar, există o diferenţă importantă de vârstă între tine şi partenerul tău? în plus, chestiuni precum folosirea prezervativului, stresul, consumul de alcool sau medicamente pot afecta serios modul în care un bărbat parcurge procesul excitării şi, în special, capacitatea lui de a se apropia de momentul iminenţei ejaculării, care, asemenea ultimului tur de pistă într-o cursă, necesită adesea infuzia finală a unui supliment de energie şi concentrare. Când partenerul iese din tine şi se masturbează, ceea ce face, în esenţă, e să caute să depăşească acel ultim prag.

Data viitoare când se retrage, pune-ţi mâna peste a lui şi stimulează-l manual tu însăţi, cât de puţin, ca să-l „termini” – această iniţiativă te va face să te simţi mai conectată la orgasmul său. În plus, între şedinţele voastre sexuale, fă exerciţii Kegel (încleştarea/ descleştarea muşchilor pubococcigieni), iar apoi pune-le în practică în timpul actului sexual, când el se apropie de orgasm, pentru că astfel vei aplica mai multă presiune asupra penisului său.

De asemenea, ţine minte că, uneori, toată şmecheria constă în puţină noutate şi stimulare senzorială variată. Când sexul devine rutină, unui bărbat îi va fi uneori mai dificil să ajungă la orgasm. Dar, câteodată, nu-i nevoie decât să-i şopteşti câteva cuvinţele perverse la ureche pentru a-i da brânciul care să-l treacă dincolo de pragul orgasmului.

10 chestii pe care dintotdeauna ai vrut să le ştii

despre spermă, dar ţi-a fost jenă să întrebi[9]

1. Volumul mediu de spermă produsă la o singură ejaculare: cam o linguriţă

2. Ingredientul principal: fructoză

3. Calorii: cam 5

4. Proteine: 6 mg

5. Grăsimi: O

6. Viteza medie a expulzării: 40 km/h

7. Durata medie a expulzării: 4 – 8 s

8. Cantitatea medie de spermă produsă într-o viaţă de bărbat: cam 53 de litri

9. Numărul mediu de jeturi: 4 – 8

10. Recordul mondial de lungime, surprins pe video: 69, 8 cm

Orgasmul

Spus simplu, orgasmul unui bărbat este climaxul sexual ce are loc atunci când penisul elimină sperma într-o serie de foarte plăcute contracţii. E simplu: cu *cât numărul şi intensitatea contracţiilor sunt mai mari, cu atât orgasmul e mai lung şi calitativ mai bun*. Acest fapt este adevărat atât despre bărbaţi, cât şi despre femei.

Cum se simte un orgasm masculin? Am cerut unui grup de bărbaţi să-şi descrie orgasmul şi iată ce răspunsuri am primit:

„O erupţie”.

„Pulsatil. Vibrant”.

„Intens. Trepidant”.

„Mi se concentrează în penis, dar se întinde în tot corpul”.

„O explozie urmată de o gâdilare”.

Numeroase studii au indicat că orgasmele masculin şi feminin au mai multe asemănări decât deosebiri. Într-un studiu, subiecţilor de ambele sexe li s-a cerut să descrie experienţa orgasmului, iar apoi s-au eliminat referirile precise la părţi anatomice şi la cele de gen. Ulterior,

9 Parţial luate din The Penis Book (Carteapenisului), a lui Joseph Cohen (n.a).

rezultatele au fost transmise unei echipe de medici şi psihologi, aceştia fiind provocaţi să distingă între ele. Rezultatul? Chiar şi unui grup de profesionişti le-a fost imposibil să facă diferenţa între orgasmele femeilor şi cele ale bărbaţilor.

Un strop de fericire

În ce priveşte „dragostea fără cauciuc”, studiile arată că lichidul seminal conţine betaendorfine, care ajută la diminuarea sentimentelor depresive la femei.

În cartea lui, *O*: *The Intimate History of the Orgasm* (O. *Istoria intimă a orgasmului*), Jonathan Margolis citează lucrările controversate ale doctorului Gordon Gallup, de la Universitatea de Stat din New York, care susţine că femeile care fac sex fără prezervativ sunt sensibil mai fericite decât cele care fac sex protejat, bazându-se pe răspunsurile primite la un chestionar. Alte observaţii arată că femeile ai căror parteneri nu folosesc prezervativ sunt mai depresive atunci când relaţia se încheie; că agitaţia, iritabilitatea şi tentativele suicidare se corelează cu utilizarea prezervativului şi că femeile ai căror parteneri „umblă cu mănuşi” au nevoie de mai mult timp pentru a se implica într-o nouă relaţie sexuală, comparativ cu cele care fac sex neprotejat. Gallup concluziona că unele femei devin dependente de chimia spermei. Repet că aceste studii sunt foarte controversate, dar, dacă ne gândim că sperma conţine 60% din doza zilnică recomandată de către USDA (Agenţia Statelor Unite pentru medicamente) pentru vitamina C, poate că nu mai este decât o chestiune de timp până când forma supremă a suplimentelor alimentare homeopate vor fi capsulele de spermă. Presupun că „organică”.

Bubuituri în întuneric

Indiferent de beneficiile emoţionale sau de cele pentru sănătate, eu nu m-aş gândi la implicarea în sexul neprotejat decât dacă relaţia amoroasă ar fi una monogamă şi dacă aş şti cu certitudine absolută că partenera nu are nicio BTS.

Probabil nu e nevoie să spun că sex perfect protejat nu există, dar puteţi şi trebuie să luaţi măsuri pentru a-l face mai sigur. Folosiţi prezervative, fiţi atente, directe şi deştepte în alegerile pe care le faceţi şi astfel veţi putea reduce semnificativ riscul contractării şi răspândirii BTS.

Anual, apar aproximativ 19 milioane de cazuri noi de BTS numai în SUA, iar această statistică nu-i include pe cei care nu declară sau *nu ştiu* că au BTS, din pricina naturii nesimptomatice a acestor afecţiuni. De asemenea, incidenţa BTS e în creştere. Se estimează că 20% dintre americani trăiesc cu herpes genital şi că peste 50% dintre femei vor contacta HPV (papiloma virus), care deseori duce la cancer cervical şi la infertilitate. Milioane de femei suferă din cauza Chlamidiei, care poate conduce la sindromul inflamării pelviene şi la infertilitate. Şi să nu uităm că peste un milion de americani au SIDA, iar alte milioane sunt infectate cu virusul HIV. Deşi multe BTS cauzează leziuni, secreţii anormale şi alte simptome, foarte des acestea sunt „discrete" – fără semne exterioare – şi nu pot fi detectate decât prin analize de sânge. De exemplu, acum se ştie că exerciţiile virale asociate cu herpesul pot avea loc şi în absenţa leziunilor. Până la urmă, ce spun toate aceste date este că mulţi dintre noi nu suntem conştienţi de posibilitatea ca noi înşine sau potenţialii noştri parteneri să fâm purtători ai unei BTS.

Pătimaşelor din toate ţările, feriţi-vă! Studii recente arată că femeile heterosexuale prezintă un risc mai mare de a contracta BTS decât companionii lor masculi. De exemplu, probabilitatea de a transmite herpes partenerului este de aproximativ 10% de la femeie la bărbat şi de 20% de la un bărbat infectat la femeie. Nu-i *ciny* stit, dar e adevărat.

Studiile au dezvăluit şi că, deşi e mai probabil ca bărbaţii să fie transmiţătorii BTS, femeile sunt mai dispuse să pună întrebări despre istoria sexuală a partenerului. Conform unui sondaj recent, efectuat de televiziunea MSNBC şi de Zogby, 48% dintre femeile chestionate au

spus că verifică întotdeauna istoricul BTS al partenerului, spre deosebire de numai 33% dintre bărbaţi. Ceea ce arată şi mai mult cât de important este pentru femei – care prezintă un risc mai mare de a contracta o boală – să aducă acest subiect în discuţie

şi să cunoască situaţia BTS a partenerilor lor.

Mereu mă surprinde cât de multe femei inteligente şi educate îmi spun că sunt anxioase ori jenate când trebuie să aducă vorba despre chestiunea BTS. Se tem că vor fi etichetate drept indezirabile şi vor fi respinse. Cum îmi spunea o femeie: „E foarte neatrăgător să vorbeşti despre istoria ta sexuală în fierbinţeala momentului – omoară toată plăcerea”. În plus, pe multe femei le preocupă faptul că, dacă ar insista ca partenerul să folosească prezervativ, acesta şi-ar putea pierde interesul, ori că obţinerea plăcerii ar fi împiedicată. Dar faptul că vă pasă de siguranţa voastră n-ar trebui văzut nicidecum drept ceva stânjenitor, neatrăgător sau secundar, pentru că, dacă vă simţiţi în siguranţă, vă puteţi relaxa şi puteţi avea încredere în partener, iar asta e cea mai sigură cale spre explorarea şi plăcerea reciproce şi dezinhibate. Să n-aveţi niciun dubiu că, dacă unui bărbat nu-i pasă suficient de siguranţa, confortul şi plăcerea voastră încât să-şi pună un prezervativ, atunci el nu reprezintă cea mai bună alegere ca partener (şi nici ca amant generos).

Regula mea de aur este că, dacă nu te simţi destul de confortabil pentru a discuta cu un potenţial partener despre chestiuni de igienă, atunci poate că nici nu trebuie să faci sex cu acesta. Sexul bun necesită comunicare deschisă şi onestitate. Iar dacă lipseşte temelia esenţială a încrederii şi înţelegerii reciproce, atunci s-ar putea ca nici sexul să nu fie cine ştie cât de satisfăcător.

Să fii educat în chestiuni sexuale înseamnă mai mult decât acumularea de informaţii, înseamnă să ai curajul de a traduce o atitudine în acţiune. Înseamnă să fiţi încrezătoare că sunteţi dorite, astfel *1*

Încât să spuneţi ce vreţi şi ce vă trebuie. Şi, dacă mi-e permis s-o spun, atitudinea asta e întotdeauna sexy.

Dragă Ian.

Cred că prietenul meu simulează orgasmul. E posibil?

Eliza, 33, coordonator de petreceri în industria hotelieră în mod cert este, mai ales că tot mai mulţi bărbaţi folosesc inhibitori de reabsorbţie selectivă a serotoninei (IRSS), cum ar fi Zoloft, Paxil şi Prozac. IRSS fac să crească nivelul serotoninei, care ne calmează şi ne fac mai cumpăniţi, dar au şi efectul dăunător de a inhiba dorinţa şi de a amâna ejacularea. Deci, dacă partenerul tău foloseşte IRSS, e perfect posibil să simuleze orgasmul. Încurajează-l să se adreseze medicului său, dacă îl afectează reacţiile sexuale adverse ale medicaţiei.

Dar este posibil şi ca partenerul tău să simuleze din cauza nivelului de stres, mai ales dacă foloseşte prezervativ, deoarece acesta diminuează senzaţiile. Sau poate că nu e destul de implicat şi nu vrea să-ţi lezeze sentimentele. Editorialista Amy Sohn scria, pe marginea unui interviu cu un bărbat care simula orgasmul:

Pentru bărbaţii care ajung să joace în propria versiune a filmului *Endless Love* (*Iubire fără sfârşit*), tipul are chiar şi un sfat: „Dă din buci, scoate o exclamare subită – *Aahl* –, cocoşează-ţi puţin spinarea şi scuturã-te. a şi dacă femeia ridică semne de întrebare vizavi de produs? „Îi spui: nu e mult de fiecare dată”. Şi, dacă vrei s-atingi fondul problemei, o-ntrebi: „Da al tău unde-i?”

Orgasm sau ejaculare?

Şi orgasmul masculin multiplu *y*

Dacă sunt trei feluri de erecţie, să ne mai mirăm că unii experţi susţin existenţa, în fapt, a patru feluri de orgasm? În cărţile ei, Barbara Keesling, sexologă şi fostă parteneră sexuală surogat”, susţine că bărbaţii pot experimenta:

1. un orgasm fără ejaculare (prin folosirea muşchilor pubococcigieni şi prin exerciţiile Kegel experimentează contracţiile orgasmice, dar fără să ejaculeze);

2. multiejacularea, în care bărbatul cunoaşte o serie de ejaculări parţiale;

3. orgasmul postşoc, în care bărbatul are un orgasm intens, urmat de orgasme mai puţin intense, datorate contracţiilor postşoc;

4. ejacularea retrogradă sau injacularea, în timpul căreia sperma e eliminată mai mult în vezica urinară decât în exterior prin uretră. (Injacularea e deseori menţionată în cărţile de sex tantric drept summum şi corolar al orgasmelor, deşi cei mai mulţi sexologi o consideră o experienţă relativ inofensivă, care se întâmplă rar.)

Deşi orgasmul masculin multiplu e o strategie excelentă pentru a-l ajuta pe bărbat să stoarcă tot ce se poate din excitarea fizică, nu trebuie totuşi confundat cu orgasmul multiplu de tip feminin, pentru care există realmente o bază fiziologică. Orgasmele masculine multiple sunt tehnici prin care bărbatul experimentează primele câteva contracţii orgasmice plăcute, însă fără să ejaculeze complet. De aceea e posibil să facem distincţia dintre orgasm şi ejaculare, fapt imposibil în cazul orgasmelor feminine multiple, care sunt autentice. Natalie Angier, autoarea volumului *Geografia intimă a femeii*, scria:

…clitorisul nu are plex venos. La bărbaţi, acest mănunchi strâns împletit de vene serveşte drept conductă principală prin care sângele iese din organ. În timpul excitării, muşchii din vergeaua penianã comprimă temporar plexul venos, rezultatul fiind că sângele poate intra, dar nu poate ieşi din penis şi, ca urmare, Doamne, ţine-l! acesta se ridică. Clitorisul nu pare să aibă un plex distinct şi comprimabil; vascularizarea acestui organ e mai difuză. În timpul excitării sexuale, fluxul arterial în clitoris creşte, dar afluxul venos nu este închis, astfel încât organul nu devine un stâlpişor ţeapăn. De ce-ar deveni? Nu trebuie să facă nici speologie şi nici intromisiuni. E posibil ca natura comparativ mai subtilă a circuitului său sangvin să permită destinderea şi relaxarea mai uşoară şi

mai rapidă a clitorisului, generând acest dar preţios al femeii: orgasmul multiplu.

Remisiunea

Jim Pfans, psiholog la Universitatea Concordia din Canada, le spunea celor de la *The Economist*: „Momentele ulterioare sexului pasional sunt asemănătoare stării induse prin ingerarea opiaceelor. Au loc o serie de transformări chimice stupefiante, printre care se numără creşterea nivelurilor serotoninei, ocitocinei, vasopresinei şi al opiaceelor endogene (echivalentul natural din corp al heroinei). Ceea ce poate îndeplini mai multe funcţii: relaxarea corpului, inducerea plăcerii şi a saţietăţii şi, probabil, inducerea ataşamentului tocmai faţă de aspectele pe care individul respectiv le-a resimţit în urma acestor transformări". Altfel spus, sexul nu e doar un aspect al dragostei: sexul produce dragoste şi e cheia înteţirii ei.

SURMONTAREA DISTANŢEI DE CUIBĂRIRE

A te cuibări ori a nu te cuibări, aceasta-i întrebarea. Femeile mi se plâng mereu de bărbaţii lor care nu le dezmiardă după sex, ci se întorc cu spatele şi mână porcii-n jir.

El zice: *„După sex, mă simt de parc-aş fi mort. De parc-am fost rănit în bătălie. Trebuie să mă recuperez. Trebuie să dorm şi să mă vindec. Ştiu că ea vrea să o cocoloşesc şi să ne ţinem în braţe, dar eu nu mai am nimic de dat"*.

Ea zice: *„După sex, am o stare de mâncărime şi sunt alertă. Sunt relaxată şi fericită, însă fiece fibră a corpului pulsează de viaţă. Dacă Tar ţine, în mod cert as putea continua. Sunt excitată încă şi* câteodată *un singur orgasm nu e destul"*.

Înainte să vă bumbăciţi partenerii pentru că se-ntorc pe-o parte ca să sforăie, ţineţi seama că există o bază biologică pentru care ei sunt zdrobiţi, în timp ce voi sunteţi într-o stare de semiexcitare. Bărbaţii trebuie să dezvolte tensiunea sexuală necesară pentru a reuşi ejacularea, cunoscută şi cu numele de orgasm propulsiv. Pentru ca ei

să reuşească acest tip de orgasm, în organele lor genitale trebuie să intre foarte mult sânge, acelaşi volum sangvin urmând să fie evacuat imediat după producerea orgasmului. Fizic, acest proces este epuizant, iar nivelul de prolactină atinge cote foarte înalte, creând starea de somnolenţă. Cum femeile nu trebuie să ejaculeze, sângele circulă mai lejer prin organele lor genitale: intră şi iese mai lent din ele. Astfel, femeile rămân excitate mai mult timp, de aici şi capacitatea lor de a avea orgasme multiple. Aşadar, dacă partenerul se întoarce cu spatele şi-ncepe să sforăie, daţi-i pace. Sigur, poate că ar trebui reeducat puţin (ar fi drăguţ dacă măcar ar adormi ţinându-vă în braţe), însă e posibil ca inima lui să mai fie unde-i e locul.

Continuându-ne călătoria prin sexualitatea masculină, haideţi să citim o pagină din cartea spirituală şi eclectică a lui Joseph Cohen *The Penis Book*: „Când făceau un jurământ, strămoşii noştri biblici îşi puneau mâna pe testiculele unui martor pentru a-şi dovedi astfel deplina sinceritate şi onestitate. Cuvinte precum «a atesta» şi «testament» derivă ambele din această asociere specială”.

În spiritul acestei tradiţii antice, data viitoare când veţi desface şliţul partenerului, băgaţi mâna şi faceţi o promisiune de adoratoare împătimite: să descojiţi straturile protectoare şi să vă apropiaţi de corpul şi de mintea partenerului vostru călăuzite de o nouă înţelegere a lor.

3

Creierul bărbatului. Mâncărimea

Poetul W.H. Auden scria că pofta sexuală este o intolerabilă mâncărime neuronală. Şi chiar este adevărat că, preponderent, jindul nostru real vine mai degrabă din creier, decât din vintrele noastre.

Dragă Ian.

Când mi-am întâlnit soţia, sexul era aşa de fierbinte şi de in ci tan t, încât nu ne puteam lua mâinile unul de pe celălalt. Acum nu mai e la fel. Detest s-o spun, dar sexul a devenit plictisitor.

Jack, 32, pilot pe curse aviatice internaţionale

Jack are dreptate. Detestăm s-o spunem şi, chiar mai mult, detestăm să auzim aşa ceva, pentru că, dacă e vorba de sex, nu există lovitură mai devastatoare decât năucitorul epitet „plictisitor”.

Plictiseala e sărutul morţii sexului. Mai bine să-i spunem oricum altcumva: ciudăţel, pervers, rapid, ruginit, morocănos (poate că morocănos, totuşi, nu-i mai bine) sau egoist, iritat, nevrotic, distras, sporadic, rigid, flegmatic – oricum ar fi, dar *nu plictisitor*.

Şi totuşi, plictiseala sexuală şi lipsa de interes faţă de sex sunt probabil cele mai frecvente jalbe pe care le aud din partea cuplurilor, mai ales, ce ironic! de la cupluri de tineri care adesea nu au decât câţiva anişori de relaţie. Într-o societate care pune accentul pe satisfacţia instantanee şi pe soluţiile rapide, mâncărimea de după 7 ani[10] ne face să ne scărpinăm mai devreme. Lipsiţi de ghidare şi de perspectivă, toţi suntem cam prea dispuşi să sărim din barcă ori măcar să ajungem la concluzia că relaţiile noastre sunt greşite din temelie.

Dar dacă v-aş spune că există o bază biologică pentru plictiseala sexuală care se insinuează atât de des în relaţiile noastre? Dacă v-aş spune că Natura însăşi, în mod ironic, pune paie pe focul pasiunii numai ca să le ude mai târziu, lăsându-ne cu jarul ce trebuie reaprins – asta ca să nu rămânem reci pentru totdeauna?

Secrete din subterană

Printre sondajele pe care le-am făcut pentru cartea de faţă, într-unul am întrebat 25 de perechi cu căsnicii fericite dacă ar putea comite un act de infidelitate de-o noapte, în caz că ar şti cu certitudine că ar scăpa neprinse şi că nu ar avea de suferit nicio consecinţă negativă. Sigur, acesta nu a fost un sondaj condus după principii ştiinţifice, dar, din 25 de bărbaţi chestionaţi, *şaptesprezece* au spus c-

10 în original, seven-year itch. Expresie folosită în psihologie pentru a sugera că, după aproximativ şapte ani de căsnicie, mulţumirea partenerilor scade (n.t.).

ar face-o, spre deosebire de numai două femei care au dat acelaşi răspuns.

Deci ce anume l-ar împinge pe un bărbat cu o căsnicie fericită să-şi permită o relaţie de-o noapte?

Ţineţi minte că spuneam în introducere că am cerut câtorva zeci de bărbaţi să-mi descrie cea mai bună partidă de sex pe care-au avut-o? Pentru cei mai mulţi dintre ei, situaţia a survenit *în compania* actualei lor partenere de lungă durată. Dar, de regulă, s-a petrecut la începutul relaţiei lor, când încă mai aveau fluturi în stomac.

Totuşi, când i-am întrebat ce făcea sexul atât de minunat, mulţi nu-şi mai aminteau. Sigur, poate că partenera era entuziastă în pat, ori poate ştia cum să manipuleze un penis, dar nu, nu astea făceau sexul grozav. Ce făcea sexul memorabil era măsura în care îi stârnea partenera atunci. Iar asta nu se limită la o experienţă unică, ci, mai curând, se extindea pe o întreagă perioadă, când sexul era cu adevărat excelent: în zilele de început ale îndrăgostirii.

Aşa că am pus aceluiaşi grup de bărbaţi o altă întrebare: „Mai este sexul la fel de grozav?” Aici am primit multe răspunsuri de „Da, dar… *Da*, încă se mai bucurau de sex, o dată sau de două ori pe săptămână, *dar* nu, acesta nu mai era nici pe departe la fel de excitant cum fusese. În unele cazuri, sexul devenise mai afectuos şi mai intim. Dar, în multe situaţii, devenise pur şi simplu plictisitor. Aproape toţi bărbaţii chestionaţi au spus că nu e nici măcar pe-aproape la fel de fierbinte ori sălbatic cum fusese la începutul relaţiei.

Atât de des apăreau aceste cuvinte, „fierbinte” şi „sălbatic”, încât m-am văzut silit să cer precizări: „Descrieţi o partidă de sex fierbinte şi sălbatic în maximum cinci cuvinte”.

„Impredictibil, spontan. Excitant, nou”.

„Bubuie inima ca la paraşutism”.

„Asudat, periculos. Toată noaptea”.

„Conduci noaptea fără faruri aprinse”.

„Incontrolabil, de neoprit. Fără şmecherii”.

„O doză de adrenalină”.

Apoi le-am cerut să descrie în maximum cinci cuvinte felul cum arată actele sexuale în prezent. Iată ce-au răspuns aceiaşi bărbaţi: „Tandru, afectuos”.

„Iubitor. Drăguţ”.

„Sigur şi cunoscut. Liniştitor”.

„Consistent. Predictibil. Plăcut”.

„Plictisitor. Ca menajul. Învechit”.

Când i-am întrebat pe tipii ăştia ce anume s-a schimbat în actele lor sexuale de-a lungul relaţiei şi de ce nu mai erau ele la fel de fierbinţi şi pasionale, iarăşi, mulţi dintre ei au răspuns că nu ştiu. Au spus că de fapt nu s-a schimbat nimic. Poate chiar asta era problema.

Sexul a fost redus la o rutină automată, la componentele fiziologice, despuiat de dimensiunile emoţională şi psihologică, diminuat până n-a mai rămas din el decât un fir drept, subţire şi predictibil: început, mijloc şi încheiere. Unul dintre repondenţi a sintetizat perfect:

Sexul era ca o hoinăreală de-a lungul drumului de cărămidă galbenă din *Vrăjitorul din Oz*: entuziasmant, impredictibil, o explozie Tehnicolor de senzaţii şi emoţii. Acum însă călătoria asta nu mai e cine ştie cât de amuzantă. De ce să-mi fac bătături în tălpi, dacă sunt deja acasă?

Rar se întâmplă, dacă se întâmplă, să aud, din partea cuplurilor care abia s-au cunoscut sau se află în fazele iniţiale ale relaţiei, că sexul e plictisitor. (Totuşi, întâlnesc destule cupluri care sunt împreună de ani de zile şi mărturisesc că întotdeauna a existat o problemă în relaţia lor, doar că au ignorat-o, crezând că se va rezolva de la sine.) Uneori, rememorându-şi trecutul, cuplurile nici măcar nu mai sunt atât de sigure că sexul a fost vreodată aşa de „fierbinte”, pentru că dragostea e cea care făcea ca orice să pară mai grozav pe vremea aceea.

Conform revistei *Psychology Todayy* un factor ce

poate uni ori despărţi cuplurile este gradul în care sistemele nervoase ale ambilor parteneri au o tendinţă naturală spre experienţe noi şi excitante. Unii dintre noi sunt, prin natura lor, căutători de senzaţii tari, urmărind mereu stimuli noi şi excitanţi, asumându-şi riscuri: sunt 7 *y 7*

Însemnaţi de un spirit de hoinăreală, de o pasiune pentru pericol, o foame de aventură. Alţii sunt mai mulţumiţi cu familiarul, le priesc liniştitele ritmuri domestice, ritualurile intime (cum ar fi să-ţi serbezi de fiecare dată aniversările la acelaşi restaurant) şi bucuria de a cunoaşte pe cineva ori ceva ca pe buzunarul propriu. Nicăieri nu se observă mai bine aceste diferenţe dintre „căutătorii de senzaţii tari" şi „adoratorii familiarului" ca în domeniul compatibilităţii sexuale.

E foarte posibil să avem atribute din fiecare categorie, dar este probabil că suntem ancoraţi mai ferm în una sau alta dintre aceste cate→

goni. Dacă voi şi partenerii voştri sunteţi şi unii, şi alţii situaţi la una dintre cele două extreme ale spectrului, atunci aveţi şanse foarte bune să trăiţi împreună o viaţă sexuală împlinită şi de lungă durată. Dar, dacă voi sunteţi căutătoare de senzaţii tari şi vă cuplaţi cu un adorator al familiarului, atunci veţi avea de muncit din greu pentru a găsi compromisul fericit care să vă permită, simultan, vouă să vă luaţi porţia de incitări noi, iar lui să se cuibărească în rutina familiară. Deseori, această deosebire a firilor voastre va fi mascată la începutul relaţiei, când veţi fi scufundaţi în impresia noutăţii. Marvin Zuckerman, psiholog la Universitatea din Delaware, spune: „Nevoia internă de senzaţional a unei persoane nu este neapărat evidentă în fazele incipiente ale relaţiei, când iubirea însăşi e noutatea, aducând cu sine propriile-i senzaţii tari; abia după ce sexul devine rutină apar problemele".

CU ZĂHĂRELUL

În fazele incipiente ale unei relaţii, creierele noastre sunt inundate de chimicale sexuale puternice, care ne

predispun la a ne îndrăgosti. Spunem că dragostea ne otrăveşte, dar prea puţin ne dăm seama că într-adevăr funcţionăm sub influenţa unor chimicale.

Chimicalele eliberate în timpul îndrăgostirii sunt aceleaşi cu cele eliberate atunci când înşelăm şi, fapt interesant, sunt exact aceleaşi substanţe eliberate în creierul unui dependent de droguri când îşi ia doza. Antropologa Helen Fisher spune: „Iubirea romantică este un drog care dă dependenţă. Direct ori indirect, aproape toate «drogurile de abuz» folosesc aceeaşi rută în creierul nostru".

Şi-atunci ce chimicale produc euforia şi alimentează sexul excelent, făcându-ne să vrem mai mult?

Cum am spus şi-nainte, Ogden Nash e autorul stihului: „E fain s-o duci cu zăhărelul, dă-i mai rapid cu păhărelul".

Ei bine, dopamina le-o ia mult înainte şi unuia, şi celuilalt.

În volumul *Why We Love* (*De ce iubim*), Fisher şi echipa ei prezintă cercetări pe care le-au efectuat pe creierele unor şoareci de prerie, nişte creaturici înrudite cu şoarecii de casă. Aceştia, ca şi oamenii, au tendinţa de a forma perechi pe viaţă. De fapt, şoarecele de prerie se numără printre cele doar 3% dintre mamiferele monogame. Odată ce şi-au ales perechea, şoarecii de prerie copulează într-o veselie (de mai mult de 50 de ori în două zile – că tot vorbirăm de sex *sălbatic* şi *fierbinte*). Apoi trec la uniunea pe viaţă: construiesc cuibul, se reproduc, se protejează şi se hrănesc. De fapt, trec prin aceleaşi etape prin care trecem şi noi: dorinţa, iubirea romantică şi ataşamentul.

În schimb, un văr apropiat al şoarecelui de prerie, şoarecele de munte, nu se angajează decât în relaţii de-o noapte şi nu e interesat de monogamie, în ciuda faptului că are 99% dintre gene identice cu ale verilor lui cu căsnicii fericite. Şi-atunci ce e cu acel procent care-i face să se

comporte atât de diferit? Ce anume face şoarecele de prerie aşa de pasional şi de viril la-nceput, dar şi de pregătit pentru drumul lung al monogamiei?

După Fisher, în acea febră iniţială a copulării, nivelul dopaminei în creierul şoarecelui de prerie explodează cu 50% peste limitele obişnuite, creştere concomitentă cu aceea a nivelurilor de norepinefrină şi ocitocină. În schimb, şoarecele de munte nu dispune de receptori pentru aceste puternice chimicale sexuale. Cum au scris cei de la *The Economist* într-o odă închinată fidelului şoarece de prerie: „Cât oamenii păstra-şi-or hormoni bubuitori, / vor fi romantici ca acei rozători”.

La oameni, dopamina şi norepinefrina sunt considerate amfetamine naturale, jucând un rol-cheie în excitarea sexuală, ca şi în atingerea scopurilor. Nu numai că dopamina ne ajută să ne concentrăm, dar ea contribuie şi la alegerea partenerilor noştri (altfel spus canalizează pasiunea brută spre iubirea romantică). Atunci când savanţii au redus nivelul dopaminei în creierele femelelor de şoareci de prerie, ele n-au mai fost nici fidele, nici pretenţioase cu partenerii sexuali. De fapt, s-au cam depravat.

Nu e de mirare atunci că perechile implicate în relaţii la distanţă înclină să combată mai eficient momentele de amorţeală se

y xuală, decât cuplurile ce locuiesc împreună. Absenţa nu doar că ne înmoaie inimile, dar face creierul să secrete mai multă dopamină. Helen Fisher spune: „Când recompensa e amânată, celulele din creier care produc dopamină îşi intensifică activitatea, pompând mai mulţi stimulenţi naturali pentru a energiza creierul, pentru a concentra atenţia şi a-l face pe competitor să se străduiască mai mult în scopul obţinerii recompensei: în cazul de faţă, câştigarea inimii celui iubit. *Dopamină, numele tău eperseverenţă!*”

Dar, când suntem într-o relaţie dedicată, sexul devine, într-un fel, mai uşor şi mai la-ndemână. Nu mai

reprezintă o recompensă, ci un dat. Cum spune un tip: „Nu asta-i toată miza căsniciei, că nu mai trebuie să te-ngrijorezi că nu vei mai face niciodată sex?”

Dragă Ian.

Sunt confuză. De o lună mă văd cu un tipy iar când i-am spus celei mai bune prietene că mă abţin şi că vreau să fac sex cu el atunci când voi şti că e momentulpotrivit, ea mi-a răspuns: „Ce desuet!” Eu chiar sunt atrasă de el şi chiar mi-a fost greu să nu merg până la capăt. Oare ar trebui să cedez?

Michelky 32

Votez să-ţi urmezi instinctele şi să te bucuri de subtila tortură a amî

nării, care în mod cert sporeşte sentimentul lui de anticipare. Femeia de azi are variante, iar tu poţi alege să cedezi de la prima întâlnire sau să amâni. Cunosc multe cupluri cu căsnicii fericite care s-au culcat încă de la prima întâlnire. Dar cunosc şi o sumedenie de femei care confundă agăţatul cu dragostea şi se întreabă de ce sexul nu creează o relaţie dedicată. În ciuda schimbării atitudinilor sexuale şi a autonomizării se

xuale a femeilor, dragostea romantică e încastrată în sistemul nostru de recompense cerebrale, astfel că, cu cât e mai mult amânată recompensa, cu atât creşte activitatea dopaminei. Iar această otravă naturală face vânătoarea mai plăcută. Cu acest lucru în minte, gândeşte-te la actul sexual ca la sublima încununare a unei urmăriri încinse şi cu atât mai dorit, cu cât îl amâni mai mult. Pe scurt: oricărui bărbat îi place o vânătoare bună şi există un temei biologic pentru acest fapt.

IUBIREA-I UN CÂMP DE LUPTĂ[11]

Uneori, cea mai bună partidă de sex urmează după o ceartă încinsă. Totuşi, veţi fi surprinse să aflaţi că interesul

11 Love is a battlefield, în original. Titlul unui hit al anilor 1980 interpretat de Pat Benatar {n.t).

pentru sexul de împăcare fierbinte are o bază biologică. Nu numai că cearta stimulează secreţia adrenalinei, care produce dopamină, dar e binecunoscut faptul că, în cazul bărbaţilor, agresiunea şi orgasmul sunt legate. Cearta creează o situaţie în care dragostea e periclitată, apoi, cu ceva noroc, e salvată prin sex. Fără îndoială, pentru unele cupluri, certurile sunt o formă de preludiu, care duce la acte sexuale intens satisfăcătoare.

„Cea mai fainã parte dintr-o ceartă e împăcarea”.

„Ce pot zice? Suntem pasionali. Ne certăm rău şi ne futem bine”.

„Sexul e mai încins după ceartă. Ne băgăm unul într-altul cu atâta pasiune şi poftă, de parc-am fi flămânzi unul de celălalt”.

Dar *trebuie* să ne certăm ca să iubim? Unele cupluri au raportat că, de-ndată ce scandalurile s-au potolit, nici sexul n-a mai fost la fel. Ca şi cum cele două impulsuri, agresiunea şi erosul, s-ar alimenta din acelaşi izvor de energie. Dar n-o fi existând o cale mai simplă de a elibera dopamină? Ba da. Urmând exemplul unei împătimite şi păşind pe puntea şubredă.

Pe măsură ce relaţia noastră se învecheşte, chimicalele acelea care la-nceput ne fac nărăvaşi încep să se dilueze. Însă altele le iau locul – chimicale ce produc un sentiment de siguranţă, de bine, de ataşament: vasopresina la bărbaţi şi ocitocina la femei. Când sunteţi într-o relaţie cu cineva de care vă pasă, ocitocina e aceea care vă dă starea divină de împlinire, atunci când partenerii vă ţin în braţe. Acesta e unul dintre motivele pentru care i se şi spune „hormonul culcuşirii”. De cealaltă parte, vasopresina le dă bărbaţilor un sentiment protector şi iubitor şi, la limită, chiar patern.

Uneori însă, chimia ataşamentului merge împotriva dorinţei şi a iubirii pasionale. Helen Fisher observa: „Există dovezi care sugerează că nivelurile crescute de vasopresină reduc nivelul ţestosteronului la bărbaţi”. Altfel spus, pe măsură ce bărbaţii devin mai ataşaţi şi mai

paterni, îşi pierd adesea dorinţa.

De cum se stinge scânteia amorului, ne pierdem cu firea şi devenim confuzi. Ne spunem nouă înşine că relaţiile noastre sunt terminate. Ne simţim neajutoraţi, respinşi. Aşa că ne înşelăm partenerul. Sau adoptăm o atitudine de recriminare mută. Sau ne despărţim de-a binelea. Nu ştim cum să înaintăm în etapa ataşamentului, menţinând şi excitaţia din faza amorului romantic. Natura ne trage preşul de sub picioare şi noi nu ştim cum să ne ţinem echilibrul. Aşa că sărim de-a dreptul pe alt preş. În cultura noastră, ne place să ne îndrăgostim, dar nu ştim cum să rămânem îndrăgostiţi. Oare vrem doar ceea ce nu putem avea? Preferăm senzaţiile tari ale vânătorii obţinerii reale a obiectului dorinţei noastre? Nu există niciun mod în care să reţinem excitarea sexuală într-o relaţie dedicată de lungă durată? Sau suntem, la limită, o societate de monogami în serie, care resimt o nevoie fundamentală de a-şi împrospăta periodic viaţa amoroasă? Pe scurt: există oare „persoana potrivită” ori „sufletul-pereche” împreună cu care ne-am *putea* bucura de o pasiune perpetuă?

Aristofan, dramaturgul antic grec, a emis presupunerea că, la începutul timpurilor, bărbatul şi femeia alcătuiau o singură creatură, ce a fost tăiată în două de către zei, astfel că noi am rămas damnaţi să ne căutăm cealaltă jumătate. Această căutare, spunea Aristofan, se află în însuşi miezul iubirii. Dar oare este iubirea condusă de dorinţa

de *a ne găsi* cealaltă jumătate, mai degrabă decât de aceea de *a ne păstra* relaţiile întregi?

Vestea bună este că, prin înţelegerea chimiei dorinţei, putem elabora tehnici prin care să ne păcălim creierul să stimuleze chimicalele necesare sexului fierbinte şi sălbatic pe parcursul *întregii* relaţii.

În acest sens, creierul chiar este cel mai mare organ sexual al nostru. Un alchimist în toată puterea cuvântului, creierul are puterea de a transmuta experienţa nouă, brută

într-o dorinţă scintilantă.

Uită tot ce-ai învăţat vreodată

DESPRE DRAGOSTEA ROMANTICĂ

Lucrurile pe care trebuie să punem accentul într-o relaţie – încredere, familiaritate, predictibilitate şi romantism – nu sunt, cel mai adesea, piesele pe care se clădeşte dorinţa. De aceea trebuie să creăm în vieţile noastre un spaţiu destinat doar sexului – spaţiu al spontaneităţii, al indecenţei, chiar al obscenităţii şi al impredictibilului.

De multe ori, ne dăm asigurări nouă înşine că relaţia noastră e construită pe podul stabil. Dar, dacă vrem ca dopamina să ne curgă iar prin sânge, avem nevoie în vieţile noastre de un loc special pentru sex, un loc pe acea punte şubredă. În fiecare dintre noi există câte ceva din căutătorul de senzaţii tari şi, imediat ce senzaţiile tari ale îndrăgostirii se risipesc, trebuie să alocăm timp şi energie procesului căutării lor.

Pentru majoritatea cuplurilor implicate în relaţii de lungă durată, o parte a problemei e aceea că, în chestiunile sexuale, cădem în capcana scenariilor învechite şi prăfuite, care prescriu întregul nostru comportament, de la preludiu la sărutul de „noapte bună”. Pentru cele mai multe cupluri, sexul devine un proces rutinier şi serial. Întâi vin săruturile şi îmbrăţişările. Care duc la stimularea genitală directă. Care duce la copulare şi la orgasm (aproape întotdeauna al lui, dar sperăm că şi al ei). Aceeaşi veche socoteală, aceeaşi veche poveste. Sigur, e posibil să vă cunoaşteţi unul altuia corpurile mai intim şi să fiţi capabili să vă oferiţi unul altuia orgasme mai sigure, mai frecvente, chiar mai intense; cu toate astea însă, factorii spontaneităţii şi surprizei s-au cam răsuflat.

Dr. David Schnarch, terapeut, scria înţelept despre relaţiile cu nivel scăzut de dorinţă, în care, sexual vorbind, se face foamea: „Luând în considerare actele sexuale mediocre ce se întrevăd dincolo de lamentările obişnuite despre plictisul sexual, un nivel scăzut al dorinţei sexuale

reflectă adesea o judecată bună. În loc să se concentreze asupra partenerului cu dorinţă scăzută, clinicienii ar trebui să-şi pună mai multe întrebări despre partenerul cu un nivel crescut al dorinţei, care, adesea, nu vrea decât mai mult din acelaşi fel – deseori, el sau ea nu ştie destule despre sex ori despre intimitate ca să-şi dea seama că e posibil ca sexul pe care-l face să nu merite efortul".

În afara dormitorului sau înăuntrul lui, perechile trebuie să creeze o atmosferă de noutate. Trebuie să ne lepădăm de vechile scenarii şi să instituim o atmosferă propice pentru surpriză şi descoperire. Diversitatea nu e doar un ingredient al vieţii; e însăşi seva vitală a sexului excelent.

4

Mintea bărbatului: depăşirea limbului libidinal şi învingerea fricii de fantezie

Fantezia este motorul dorinţei. Chiar dacă viaţa sexuală a unui cuplu devine rutinieră sau dependentă de formule, fantezia ne permite să împachetăm familiarul într-un ambalaj nou şi incitant.

Hai s-o spun altfel. Dintr-un punct de vedere pur fiziologic, toate orgasmele par la fel. Sângele circulă în organele genitale (proces numit vasocongestie), tensiunea musculară (numită miotonie) ajunge în tot corpul la un maximum şi se declanşează o serie de contracţii pelviene producătoare de plăceri intense. Asta-i tot – toată povestea.

Dar, în mod cert, sexul formidabil înseamnă mai mult decât maximizarea contracţiilor pelviene. Cum scrie Jonathan Margolis în *O: The Intimate History of Orgasm*:

Conform OMS, zilnic au loc peste o sută de milioane de acte sexuale. Bărbaţii şi femeile practică coitul procreator de aproximativ o sută de mii de ani. Dacă facem repede o socoteală, aflăm că, la cum a crescut populaţia din anul 98.000 î.Hr. Încoace, fiinţele umane au făcut sex de cam 1200 de trilioane de ori.

Fantezia face ca fiecare dintre cele 1200 de trilioane

de acte sexuale să fie absolut unic. Fantezia e cea care ne distinge pe unii de alţii din punct de vedere erotic; fantezia e amprenta noastră sexuală.

Însă, când vine vorba de fanteziile minţii masculine, cele mai multe femei n-au nici cea mai vagă idee despre ce se petrece cu adevărat în capul unui bărbat. Să fim cinstiţi, cauzele acestei situaţii sunt că reversul fanteziei e frica şi că mulţi bărbaţi sunt sceptici în a-şi accepta cele mai intime gânduri, darămite să le mai şi împărtăşească împreună cu partenerele. Numeroase studii, ca şi propria mea experienţă clinică, sprijină observaţia că mulţi indivizi îşi percep fanteziile sexuale într-o lumină întrucâtva negativă şi, drept urmare, le reprimă mai mult sau mai puţin. De câte ori n-am auzit bărbaţi spunând: „Dacă ar şti ea ce-i în capul meu, ar crede că-s cine ştie ce pervers”? Adevărul este că ideile şi fanteziile noastre sexuale ne sunt atât de specifice fiecăruia dintre noi, încât oricui altcuiva le-am părea nişte perverşi.

Dragă Iany

Mă simt groaznic. Deseori, în timpul sexului, mă pomenesc fantazând la alţi bărbaţi şi nu la soţul meu. E normal? Mă simt atât de vinovată, dar nu mă pot abţine: fantazarea mă ajută să mă bucur de sexy cu atât mai mult *cu cât suntem împreună de şapte ani. Uneori y în miezul actului sexual, soţul meu mă întreabă la ce mă gândesc (cred că-şi dă seama că sunt în altă lume) şi atunci mint şi răspund că nu mă gândesc la nimic. Oare să-i spun adevărul? Nu-l voi răni oare? îmi iubesc soţuly dary în mod straniuy mă simt de parcă l-aş înşela când am fanteziiy până într-atât încât am început să evit să mai facem sex.*

Ellen, 36, decoratoare de interioare

Fii calmă. Nu eşti singura.

Studiile au arătat, iar şi iar, că toţi oamenii fantazează în timp ce fac sex – şi nu neapărat la persoana cu care sunt în pat. Nu e doar firesc, e şi sănătos. Fanteziile sexuale, m şi prin ele însele, n-ar trebui nicidecum interpretate ca semne că relaţia ta e

problematică ori că eşti nemulţumită de partenerul tău. Ba din contră, fanteziile sexuale indică, de fapt, că eşti bine sănătoasă. Aşa cum am spus de multe ori înainte şi am să mai spun de nenumărate ori, imaginaţia şi sexul sunt partenerii de pat perfecţi.

Fantezia, văr bun al visului, îţi stimulează şi distrează creierul, permiţând astfel corpului să se relaxeze. Neurologul Mark Solms, cercetător de vârf în domeniul somnului, explica: „Visatul face pentru creier ceea ce fac desenele animate de sâmbăta dimineaţa pentru ţânci: îi amuză destul cât să aibă oamenii de bază din gospodărie timp să se recupereze. Fără această diversiune, creierul ne-ar spune să ne ridicăm şi să ne avântăm în lume pentru a rămâne la funcţionare maximă”.

Ceea ce e totuna cu a spune că fanteziile, foarte asemănătoare viselor, eliberează creierul pentru ca el să poată explora tărâmuri secrete şi extraordinare scutit de impulsiunile practice, morale ori logice. Inundat de un potop de imagini, amintiri şi gânduri, corpul se poate relaxa şi bucura de spectacol. Fanteziile ajută creierul să obţină deconectarea, o componentă importantă a orgasmului feminin.

O cercetare recentă care s-a folosit de scanarea creierelor de bărbaţi şi femei în timpul excitării sexuale a arătat că, practic, femeile intră în „transă” în timpul orgasmului şi că această „dezactivare” este „obligatorie” pentru ca orgasmul să aibă loc. Mare parte din excitarea femeilor, mult mai mult decât la bărbaţi, pare să rezide în relaxarea profundă şi în risipirea neliniştilor. Iar fantezia contribuie la ambele procese. Dr. Gert Holstege, de la Universitatea din Groeningen, Olanda, spune că „acest lucru înseamnă că dezactivarea, abandonarea tuturor fricilor şi neliniştilor, [poate fi] aspectul cel mai important, poate chiar necesar, pentru obţinerea orgasmului” Aşa că nu încetaţi să fantazaţi! Corpul vostru şi mintea voastră fac ceea ce e natural să facă în vederea experimentării orgasmului. Fantezia vă permite decuplarea, astfel încât să

puteţi fi excitate.

Sunt normală?

Ideea că fanteziile sunt anormale vine de la Freud, care susţinea că „o persoană fericită nu fantazează niciodată, numai cele nesatisfăcute o fac”. Psihiatrii şi universitarii au adoptat această idee, dezvoltând ceea ce se numeşte în mod obişnuit „teoria deficientei” – ideea că fanteziile semnifică o oarecare deficienţă a indivizilor care fantazează. Produse ale epocii victoriene, teoriile lui Freud au hărţuit eficient masele ruşinate de sex, silindu-le să se supună. Azi recunoaştem şi chiar preţuim ideea că sexualitatea e un continuum unde normalul şi anormalul nu se diferenţiază decât prin tonuri discrete de gri.

Fanteziile sexuale pot fi un instrument solid şi sănătos care facilitează obţinerea intimităţii şi a plăcerii. Dar felul cum noi, ca indivizi, operăm cu fanteziile noastre – că le acceptăm, le reprimăm sau le folosim ca surogat al intimităţii – depinde de o varietate de factori, mai ales de educaţie. Conform datelor statistice, aproximativ 1 din 4 indivizi declară că fanteziile lor sexuale se asociază cu un anumit nivel de vinovăţie, ambivalenţă ori frică, până într-atât încât dăunează vieţii lor sexuale.

Ca exemplu, indivizii care provin din familii severe, autoritare sau habotnice sunt mai predispuşi să-şi înţeleagă fanteziile ca pe ceva interzis şi le condamnă ca păcătoase ori imorale, pornind de la percepţia că gândurile rele generează fapte rele. Unii găsesc că fanteziile lor sunt pur şi simplu jenante. Mulţi se tem că fanteziile sunt indicii ale unor boli mentale, ori îşi fac griji că, dacă nu le strunesc, aceste gânduri despre comportamente neortodoxe vor ieşi în cele din urmă la suprafaţă, solicitând punerea lor în practică.

Dragă Ian.

Sunt logodită cu un bărbat minunat. Suntem împreună de trei ani şi peste două luni ne căsătorim. Problema este că am început să am fantezii sexuale cu fratele lui. Iniţial a fost un vis erotic, dar seara trecută

făceam sex cu logodnicul meu şi tot timpul m-am gândit la fratele lui. Ajută-mă! *Cu cât mă străduiesc mai mult să alung de la mine gândul acesta, cu atât mai tare mă gândesc la asta. Mă simt aşa de vinovată*! *Oare ar trebui să anulez nunta*?

Alexandra, 31, programatoare întâi, trebuie să-ţi pui întrebarea dacă fanteziile tale nu sunt cumva un autentic semn de îndoială faţă de apropiatul tău mariaj. O fi ceva neclar ce nu vrei să admiţi nici faţă de tine însăţi? Faptul că ai fantezii legate de fratele logodnicului tău ar putea fi un mod inconştient de a-ţi manifesta îndoielile. Ar putea fi şi un mod de a te lua la trântă cu fricile legate de capacitatea ta de a menţine o relaţie de lungă durată, concentrându-te asupra unui tabu, care prezintă posibilitatea de a-ţi distruge căsnicia. Dar, dacă îţi iubeşti logodnicul şi eşti încrezătoare în privinţa mariajului şi a disponibilităţii tale de a te dedica, atunci fanteziile tale ar putea să nu fie decât un „gând interzis" – deseori cele mai ispititoare sunt tocmai fanteziile pe care *n-ar* trebui să le avem.

Totuşi, străduinţa de a nu te gândi la el e cel mai sigur mod prin care situaţia poate escalada, iar acel gând poate deveni şi mai invaziv. Pe la mijlocul anilor 1980, un psiholog de la Universitatea din Virginia, pe nume Daniel Wegner, a studiat mecanica reprimării gândurilor în cadrul unui experiment ce-a primit numele neoficial de „Studiul ursului alb". Wegner a pus oamenii să se aşeze într-o cameră unde se afla un reportofon şi le-a cerut să spună orice le trece prin cap, cu o singură condiţie: orice-ar fi, să nu se gândească la ursul alb. Totuşi, în mod nesurprinzător, subiecţii au pomenit de ursul alb. Cu cât se străduiau mai tare să nu se gândească la urs, cu atât mai des îl pomeneau. Nu se puteau împiedica să nu se gândească la urs, ceea ce l-a făcut pe cercetător să concluzioneze că, reprimând un gând interzis, creierul nu are niciodată posibilitatea de a-l procesa până la capăt.

Şi ce anume am avea de învăţat de-aici? Nu-ţi lăsa

cumnatul să devină ursul tău alb. Permite-ţi să te bucuri de fantezia asta şi, astfel, mai mult ca probabil, va dispărea. Faptul că această fantezie te deranjează sau ţi se pare „de nestrunit” mă face să cred că vine, în principal, dintr-o frică de a pierde ori de a compromite inconştient o relaţie pe care o preţuieşti, pe care fie statisticile, fie propriile tale experienţe trecute o expun pericolului superficialităţii. Până la urmă, nu fantezia în sine trebuie analizată, ci reacţia ta faţă de ea şi ce-ţi pot spune ţie sentimentele acelea de ruşine, vinovăţie şi nestăpânire pe care ţi le stârneşte. Totuşi, dacă vezi că eşti tot mai atrasă, pe bune, de potenţialul tău cumnat, mai mult decât presupune scenariul tabuului sexual, atunci ar trebui să examinezi angajamentele pe care te declari gata să ţi le asumi. La urma urmei, câteodată un urs chiar e un urs şi poate că ar fi timpul să ieşi naibii din pădure!

Normal, dar diferit

Dar *ce* anume fantazează bărbaţii cu adevărat? Judecând după teancurile de reviste porno şi după atracţiile din reclame, s-ar zice, la prima vedere, că gagicile cu ţâţe mari atrag toate privirile bărbaţilor. Dar e important de amintit că mass-media nu este decât ceea ce îi spune numele: ea face apel doar la media maselor.

Faptul că majoritatea bărbaţilor heterosexuali sunt aţâţaţi de aceste imagini nu înseamnă că asta e tot sau aproape tot ceea ce lor, ca indivizi, le pare atrăgător din punct de vedere erotic. S-o spunem verde-n faţă: curul şi ţâţele vând! Dar, dacă am formula această afirmaţie 7 *y* într-un mod mai acceptabil, am spune aşa: Dacă eşti moartă după ciocolata de import şi ţi se dă o prăjiturică Twinkie, poate că vrei să-ţi satisfaci pofta de dulce şi o vei mânca. Asta nu înseamnă că, dacă ţi s-ar oferi mai multe variante, ai alege-o tot pe asta. Faţă de fanteziile masculine, pornografia are o abordare de tip fast-food.

Înclinaţia masculină de a objectifica părţi ale corpului se află într-un contrast apăsat cu comportamentul erotic feminin. Deşi în mod cert evaluează formele masculine,

cele mai multe femei au fantezii sexuale cu un context emoţional şi pasional mai larg. Într-un studiu efectuat pe 300 de studenţi, 41% dintre femei şi numai 16% din bărbaţi au declarat că fanteziile lor se concentrează asupra „aspectelor personale sau emoţionale ale partenerului”.

Alte diferenţe bătătoare la ochi între fanteziile sexuale ale bărbaţilor şi cele ale femeilor: cei dintâi sunt, din câte se pare, mai predispuşi să se imagineze pe ei înşişi ca deţinători ai unui rol activ ori agresiv, în timp ce femeile au în vedere ceea ce li se face lor înşile.

Fanteziile bărbaţilor implică adesea sex cu doi sau mai mulţi parteneri simultan. Astea fiind zise, am observat că, deşi mulţi bărbaţi fantazează la sex în trei, în care să fie implicată şi partenera lor, partenerul suplimentar nu este obligatoriu femeie.

Bărbaţii mai fantazează şi că sunt irezistibili sexual. Fantazează despre puterea lor de seducţie şi despre capacitatea lor de a înfrânge ezitările unei femei cu forţa nudă a magnetismului lor sexual. Deşi, în general, femeile sunt ţintele privirilor masculine, ca şi ele, şi bărbaţii se excită dacă sunt priviţi, admiraţi ori doriţi. Femeile sunt, din păcate, prea preocupate de standardele curente ale frumuseţii şi sex-appealului şi de locul pe care-l ocupă în raport cu ele, ca să-şi mai dea seama că şi bărbaţii sunt la fel de nesiguri în faţa aceloraşi standarde opresive. Latura masochistă a consumului de pornografie destinată bărbaţilor o constituie faptul că-n astfel de materiale apar indivizi cu apendice gargantueşti, de o anduranţă herculeană şi cu aroganţa aceea tupeistă care, în viaţa reală, le-ar atrage mai degrabă o palmă peste obraji, decât una peste buci.

Ambele sexe savurează fantezii centrate pe dominaţie şi supunere, pe exercitarea ori abandonarea completă a controlului. (Ce alt domeniu, în afară de sex, oferă un asemenea câmp de joacă, ispititor de deschis, dar şi privat în acelaşi timp?) Se spune că bărbaţii sunt mai

predispuşi decât femeile să aibă fantezii în care ei sunt agresorii, dar din experienţa mea ştiu că toţi bărbaţii au o dorinţă secretă de a fi dominaţi. Aceasta e una dintre cheile înţelegerii şi sporirii plăcerii masculine. Nu mă refer numaidecât la adoptarea cătuşelor sau a cravaşelor în actul sexual, ci mai degrabă la a i se permite partenerului să experimenteze cedarea fizică, eliminarea presiunii de a performa şi îngăduinţa de a se bucura de descărcarea senzuală şi sexuală.

De unde ne vin fanteziile şi cum ne eliberăm pe noi înşine pentru a putea explora ceea ce ne mişcă?

Pentru început, e important de înţeles că există două forme de bază ale fanteziei sexuale: una care ţâşneşte din propria noastră imaginaţie şi alta care este iscată de stimuli senzoriali externi. Bazându-mă pe cercetările mele infórmale, aş spune că e mai probabil ca femeile să se bizuie pe imaginaţie ca furnizor de material erotic (mai ales în timpul masturbării), pe când pentru bărbaţi de multe ori este mai probabil opusul – ei caută fantezii prefabricate, bazate pe imagini vizuale. (Femeile au fost mai norocoase, în sensul că n-au avut de ales şi s-au văzut nevoite să recurgă la propria imaginaţie, în timp ce bărbaţii au devenit ţinte uşoare şi nefericite pentru produsele masturbatorii de pe piaţă.)

Psihologii susţin frecvent că, atât la bărbaţi, cât şi la femei, fanteziile interne se nutresc din „hărţile amoroase" personale – expresia a fost folosită pentru prima oară în 1980, de către dr. John Money, de la Universitatea John's Hopkins, pentru a descrie „marca sexuală a fiecărui individ exprimată în fanteziile şi practicile sale erotice". Cu alte cuvinte, hărţile noastre amoroase descriu schema subconştientă a dorinţelor noastre erotice. Harta amoroasă stă la temelia înclinaţiilor noastre în materie de sex, explicând de ce preferăm o anumită structură fizică şi nu alta şi influenţând fanteziile şi practicile noastre sexuale. Fiecare dintre noi are o hartă amoroasă distinctă şi unică, întocmai ca amprentele digitale, dar nu există un consens

real asupra modului cum se formează hărţile sau mărcile sexuale.

Unii spun că elementele care modelează harta amoroasă sunt experienţele şi impresiile din copilăria timpurie (începând cu tendinţa inconştientă de a căuta parteneri cu trăsăturile părinţilor noştri de sex opus). Fetişurile, se pare, derivă în mare măsură din aceeaşi sursă, atunci când asocierea timpurie a unui obiect ori a unei imagini cu o emoţie sexuală se fixează în *psyche*-ul nostru sexual.

Alţii sunt de părere că fanteziile masturbatoare din pubertatea timpurie sunt cele care creează harta amoroasă. Experienţele precoce traduse în stimulare sexuală şi orgasm sunt apoi repetate instinctiv.

Să fie oare o pură întâmplare că un băiat puber se masturbează mai întâi având în faţă afişul din paginile de mijloc ale *Playboy*-ului, iar mai târziu este atras de blondele cu sâni mari? Teoria în discuţie *y* susţine că acea imagine s-a imprimat pe harta lui amoroasă prin recompensa orgasmului. Caz în care ne putem întreba dacă reprezentarea mai realistă, mai naturală a femeilor în pornografie n-ar duce la o atracţie sexuală crescută faţă de femeile „reale”, decât faţă de modelele cu operaţii estetice şi cu fotografii retuşate, ajutând astfel bărbaţii să scape, o dată pentru totdeauna, de soluţia simplistă a fanteziilor de tip fast-food.

Alţii susţin însă că jindul sexual şi nevoile psihice inconştiente sunt cele care modelează harta amoroasă. Un exemplu îl reprezintă bărbaţii sau femeile pe care îi excită legarea şi restricţionarea, motiv pentru care nu jinduiesc la altceva decât la a fi strâns îmbrăţişaţi. Altul este exhibiţionistul care, în copilărie, trebuia să facă tămbălău pentru a capta atenţia părinţilor, sau voaiorul care a crescut într-o casă lipsită de intimitate şi de atingeri fizice. N-ar trebui să fie cine ştie ce surpriză faptul că dorinţa bărbatului de a fi dominat îşi are deseori rădăcinile într-un mediu familial unde genurile erau ţinute într-o observanţă

strictă, unde obligaţia de a te purta ca un bărbat i-a fost inculcată băiatului încă de la o vârstă fragedă.

Toate aceste teorii au meritele lor şi, după estimările mele, există ceva adevăr în fiecare dintre ele. Până la urmă, hărţile noastre amoroase rezultă dintr-o împletire dinamică şi în continuă evoluţie a mai multor factori. În mod ironic, cel mai adesea nu ne cunoaştem propriile hărţi amoroase şi tocmai de aceea e atât de importantă expresia fanteziilor noastre, mai ales a celor declanşate de factori interni, care izvorăsc din propria noastră imaginaţie. Fanteziile sunt unicul nostru mod autentic de a ne cunoaşte şi de a împărtăşi amprenta sexuală.

De aceea pornografia, mai ales cea online, atât de la-ndemână, este un blestem personal: nu mă sâcâie doar viziunea simplistă şi eronată asupra sexualităţii feminine, ci şi măsura în care această viziune produce dependenţă de factori externi care, simultan, ascund şi înăbuşă dezvoltarea organică a hărţii amoroase.

Bărbaţii se privează pe ei înşişi de răgazul de a se delecta cu fantezii şi dorinţe personale şi individuale, aşteptându-se ca imaginile generice ale pornografiei să joace rolul de catalizator al fanteziilor. Tot mai mulţi bărbaţi renunţă la relaţiile lor intime care-ar putea fi spaţii de explorare sexuală şi, în schimb, se resemnează cu *junk-food* erotic. Îşi păstrează fanteziile cele mai intime pentru imagini statice şi retuşate, ori pentru întâlniri anonime în reţele de socializare şi servicii de chat. Bărbaţii sunt mai „sexpliciţi” cu pornografia preferată, decât cu partenerele lor evoluate sexual şi dispuse la explorări.

Când eram doar un puşti, mi-o frecam cu reviste în faţă, dar atunci măcar trebuia să umplu cu ceva golurile dintre imagini. Îmi amintesc chiar că, în timp ce mă masturbam, fata din revistă devenea fata de care eram amorezat, ori, mai târziu, femeia cu care mă întâlneam. Fotografiile erau doar un fel de pornire. Dar pe-atunci masturbarea era doar o prelungire a vieţii mele erotice. Când am descoperit filmele, totul a devenit mult mai

simplu. Nu mai erau interstiţii de umplut. Masturbarea nu mai necesita la fel de mult efort şi cred c-am devenit leneş. Lăsam imaginile video să facă toată treaba, în loc să-mi folosesc imaginaţia. Dar şi orgasmele au devenit mai puţin importante, chiar neglijabile. Nu mai simţeam nicio legătură cu viaţa mea erotică interioară. Acum, de când cu internetul, /wz *se pare că totul e aşa… exterior.*

Nu cred că m-am mai masturbat fără pornografie de vreun fel, numai eu şi mintea mea, de ani de zile. Dar tot procesul e mai solitar şi pustiu.

Tot audspunându-se că masturbarea e sănătoasă, dar mă întreb dacă e adevărat. Cel puţin la cum o fac eu. Masturbarea era un mod de a intra în mine însumi. Acum, e un mod de a evita viaţa. După masturbare, mă simţeam energizat şi vioi. Acum, mă deprimă pur şi simplu.

Jonathan, 30, manager de conţinut Online

Acum, când ne apropiem de sfârşitul părţii întâi, este cât se poate de potrivit să vă găsiţi la începutul navigării prin ceţurile primordiale ale fanteziei. Să fiţi adoratoare împătimite înseamnă să fiţi gata să vă exploraţi propriile hărţi amoroase, ca şi pe cele ale partenerilor voştri, şi să descoperiţi toate modurile extraordinare şi de nebănuit în care se leagă şi se ciocnesc cele două. Prin acest proces dinamic şi incitant al revelării de sine, al explorării şi descoperirii de sine, veţi găsi harta amoroasă comună, topografia fanteziilor şi dorinţelor, specifice doar vouă şi partenerilor voştri şi care nu va putea fi nicicând duplicată – credeţi-mă, apele acelea sunt suficient de adânci, încât să încurajeze o viaţă întreagă de treceri peste puntea şubredă.

Bon voyagel

Partea a doua

Tehnici

5

A pune ideile în practică

Haideţi să vorbim despre tehnici.

În Partea întâi, am examinat dorinţa şi excitarea

masculine. Acum, vom analiza modurile în care puteţi stăpâni, stimula şi satisface aceste dorinţe. Capitol cu capitol, vom călători prin tot procesul răspunsului sexual masculin – dorinţă, excitare, platou, orgasm şi remisiune – şi vom pune ideile în practică. Aşa că puneţi-vă galoşii şi centurile de siguranţă, pentru că pornim într-o călătorie dată naibii.

Înainte să începem această aventură incitantă, iată câteva principii călăuzitoare extrase din Partea întâi pe care orice adoratoare împătimită trebuie să le aibă în minte:

1. Asemenea unui personaj literar memorabil, pelvisul bărbatului este plin de conflicte şi lupte interioare. Fiind o sursă de plăceri şi frici de dimensiuni epopeice, pelvisul e păzit de straturi protectoare, atât fizice, cât şi psihice, conştiente şi inconştiente. Ca urmare, mulţi bărbaţi nu-şi dau seama de potenţialul lor extraordinar de a se angaja în interacţiuni sexuale mai profunde şi mai reactive, resemnându-se cu un set redus de scenarii sexuale sau cu modele reflexe de comportament. Lăsate neanalizate, aceste scenarii ocrotitoare se osifică în comportamente pasive, mecanice, care deseori iau forma unor acte iniţiate de bărbaţi, ce-ncep cu luminile stinse şi se termină cu penetrarea. Altfel spus, e aceeaşi alergătură prin toate bazele[12], pe care-o facem încă de când am intrat în prima clasă de liceu. Pentru a avea acte sexuale cu adevărat excelente şi înnoitoare, trebuie să pătrundem prin toate straturile protectoare, să ne lepădăm de vechile şi obositele scenarii sexuale şi să creăm unele noi.

1. Deşi procesul răspunsului sexual masculin e încărcat de senzaţii şi excitare nuanţate la fiecare pas, mulţi bărbaţi abordează orgasmul în acelaşi fel în care puştii mănâncă un fel rafinat la masa de cină – înfulecă felul delicios cât se poate de repede, ca să primească desertul. Şi deşi femeile sunt foarte conştiente că sexul e mai mult decât atingerea orgasmului, pentru mulţi bărbaţi,

12 Aluzie la jocul de baseball (n.t.).

interacţiunea sexuală şi ejacularea sunt sinonime. Sex egal orgasm. Pentru a vă ajuta partenerul să savureze toată masa, trebuie să-l ajutaţi să se relaxeze, s-o lase mai moale şi să abandoneze controlul, astfel încât să nu se arunce la felul principal doar ca să înşface bomboana de pe tortul de îngheţată. Amintiţi-i: cei care ştiu să aştepte primesc numai bunătăţi (mai ales cei care ştiu să spună şi „Te rog!”).

2. Dorinţa nu e un întrerupător ce se-aprinde ori se stinge după cum manipulezi organele genitale. E începutul, mijlocul şi sfârşitul întâlnirilor noastre sexuale şi mai e şi lipiciul care le ţine împreună. Pentru ca dorinţa curată să înflorească, trebuie să creăm o atmosferă de anticipare pofticioasă şi să continuăm să ne alimentăm unul altuia apetitul, nu doar noaptea în dormitor, ci şi în fiecare zi a vieţilor noastre. La urma urmei, de ce-ar fi sexul mai compartimentat decât mâncatul? De-am fi blestemaţi să înfulecăm aceeaşi mâncare, la aceeaşi oră, în acelaşi loc până la moarte, ar exista toate şansele de a ne plictisi aşa de tare, încât ar trebui să ne silim să ne alimentăm pentru a supravieţui măcar. Dar nu aşa ne înţelegem obiceiurile culinare. Ne fac poftă şi ne satisfacem gusturi diferite, arome diferite. Mâncăm în locuri diferite, acasă ori chiar în mers, servim gustări rapide ori festinuri porceşti. Uneori ne îndopăm, alteori luăm doar un apetitiv gustos şi răbdăm până mai târziu, pentru ceva mai consistent. Faţă de sex ar trebui să avem aceeaşi atitudine. Arome noi, locuri noi şi ingrediente noi, care să ne ţină entuziaşti şi să ne facă să poftim şi mai mult. Nu ne trebuie o diversitate de parteneri pentru a da mai mult gust vieţilor noastre sexuale; ce ne trebuie este o schimbare mai frecventă a meniului şi o selecţie mai inventivă a specialităţilor zilnice.

3. Excitarea sexuală ţine de neurologia şi chimia cerebrală a dragostei romantice. Stimularea secreţiei de dopamină e cheia interesului nostru faţă de sex şi a străduinţei de a-l obţine, ca şi a fiorilor satisfacţiei. În fazele

incipiente ale relaţiei, chimicalele sexuale naturale alimentează sentimentul îndrăgostirii. Când chimicalele respective se diluează, aceleaşi glande ajută la generarea unui cocteil de substanţe ce produc sentimentele de confort şi ataşament. Ieşind din faza de îndrăgostire, intrând în faza de ataşament, pur şi simplu trebuie să ne păcălim creierele ca să se „stârnească” iar. Însă, pentru a face ca dopamina să curgă din nou, doar noţiunile convenţionale despre romantism nu sunt suficiente. Trebuie să găsim moduri inovatoare de a readuce surpriza, noutatea şi misterul în vieţile noastre, pentru a recrea acele sentimente iniţiale de dorinţă sexuală. Trebuie să învăţăm să mergem împreună cu partenerul pe puntea şubredă.

4. Fantezia e motorul dorinţei şi lubrifiantul excitării. Pasiunea de durată nu vine din orgasmele avute; ea ţâşneşte din decuplarea gândirii analitice. A afla fanteziile partenerului vostru e cheia cu care puteţi debloca stimulii unici ce-l excită. Deşi stimulentele vizuale, cum ar fi pornografia, au devenit soluţia rapidă pentru mulţi nesătui, ele nu sunt substitute pentru actul autentic. Să îmbuci ceva rapid poate fi satisfăcător pe moment, dar până la urmă toţi avem poftă de ceva hrănitor şi săţios. Deşi partenerul ar putea fi obişnuit cu comoditatea fast-food-ului erotic, fiţi sigure că, dacă vă alocaţi timp pentru a-i afla felurile preferate şi a i le găti, uzând de imaginaţie şi pricepere, se va întoarce la voi pentru încă o porţie.

6. În sfârşit, amintiţi-vă întotdeauna că sexul excelent nu înseamnă să faceţi ceva *pentru* partener, ci să experimentaţi ceva*âm preună cu* el. Înseamnă să vă cunoaşteţi unul altuia gusturile şi preferinţele personale, să exploraţi lumi noi, cu mirodenii, texturi şi arome exotice. Înseamnă călătoria extaziantă şi secretă pe care voi şi partenerii voştri o întreprindeţi pentru a ajunge pe tărâmuri de pasiune, intimitate şi plăceri necartografiate. Nu doar că jucaţi rolul femeii de pe puntea şubredă, dar chiar *sunteţi* femeia aceea. Şi sunteţi gata să vă îmbarcaţi

pentru cea mai excitantă aventură a vieţii voastre. Iar bărbaţii voştri sunt chiar acolo, alături de voi.

y 7

6

Sănătatea lui sexuală

Când eşti bolnav şi zaci la pat, apetitul este, adesea, primul care dispare. Uneori nu mai mănânci nimic, alteori lipsa apetitului se traduce în a înfuleca orice naiba e de mâncat prin zonă, indiferent de gusturi sau valori nutritive.

E logic ca şi foamea de sex să funcţioneze după principii asemănătoare. Dacă partenerul tău nu e sănătos sexual, este probabil să sară peste „mese" sau să-şi satisfacă mecanic nevoile elementare în cele mai puţin solicitante şi mai eficiente posibil moduri.

În cartea sa despre sănătatea sexuală masculină, *The Hardness Factor* (*Factorul tărie*), dr. Steven Lamm citează un studiu britanic care a ajuns la concluzia că bărbaţii care raportau trei sau mai multe orgasme săptămânal aveau cu 50% mai puţine atacuri de cord şi infarcte decât cei care făceau sex mai puţin frecvent. Cartea lui Lamm a fost inspirată de corelaţiile observate în practica sa între calitatea scăzută a erecţiilor pacienţilor săi şi afecţiuni precum obezitate, colesterol crescut, hipertensiune, depresie, tulburări ale somnului, diabet şi boli de inimă. „La prima vedere, s-ar zice că mesajul principal al acestui studiu este că, dacă faci sex, reduci incidenţa atacurilor de cord şi trăieşti mai mult. De fapt, adevărul este exact opusul: *dacă eşti sănătos*, *poţi face atâta sex cât pofteşti*

Şi-ATUNCI, SEXUAL VORBIND.

PARTENERUL VOSTRU E ÎN FORMĂ?

Întrebaţi o femeie dacă, din punct de vedere sexual, e în formă şi vă va spune imediat în ce măsură starea ei fizică influenţează şi debilitează dispoziţia ei mentală pentru sex. Grase, slăbănoage, obosite, ieşite din formă, deshidratate, oricum ar fi, femeile ştiu şi înţeleg *prea* bine felul în care percepţia lor asupra stării fizice le

influenţează nivelul dorinţei. Pentru bărbaţi însă, acesta e, în mare parte, un teritoriu virgin. Deşi azi, mai mult ca oricând, bărbaţii sunt preocupaţi de greutate şi de forma lor fizică, ei nu se concentrează decât superficial asupra lor. Dacă pe dinafară totul pare în regulă, atunci sunt gata să se pună pe treabă. Cei mai mulţi dintre ei au tendinţa de a face sex cu penisurile lor şi nu cu trupul şi sufletul, tot aşa cum îşi măsoară sănătatea sexuală în centimetri, adică în cât de bine o ridică, o ţin sus şi-o fac să explodeze, chiar dacă pentru astea au nevoie de pornografie ori de o pastilă. Dar pentru a simţi sexul în fiecare fibră a corpului, astfel încât să aibă o experienţă, la limită, de decorporalizare, bărbaţii trebuie să fie mai racordaţi la corpul lor, dintr-un cap în altul şi din creştet până-n tălpi.

Aşadar, înainte de îmbarcarea în călătoria sexuală de-o viaţă, gândiţi-vă la câteva întrebări legate de adecvarea formei fizice a partenerului la drumuri lungi.

Face mişcare? Exerciţiul fizic regulat menţine o circulaţie sănătoasă, astfel încât arterele produc oxid azotic. Oxidul azotic este, literalmente, viaţa erecţiei masculine, fiind esenţial în excitarea sexuală. În această privinţă, aţi fi uimite de-aţi şti cât de mulţi ţipi îmi spun că deseori sunt foarte excitaţi după ce fac exerciţii fizice. Steve, un agent imobiliar din New York, îmi spunea: „Pentru mine, să alerg în jurul lacului din Parcul Central e un fel de preludiu. Forţându-mi limitele fizice, mă umplu de vlagă, iar după aceea vreau să canalizez toată energia aceea în sex. E ca şi cum m-aş încălzi înainte de exerciţii”. Peter, psiholog din Tulsa, statul Oklahoma: „Mă simt cum nu se poate mai vioi când îmi forţez limitele fizice într-o repriză de mişcare şi, drept urmare, sunt cum nu se poate mai vioi sexual când fac dragoste imediat după aceea”.

Aceste observaţii nu sunt surprinzătoare: nu numai că în timpul exerciţiilor creşte ritmul întregii circulaţii vasculare, dar în plus în sânge sunt secretate endorfinele (responsabile de starea de bine) care contribuie la excitarea sexuală. Aşa că, data viitoare când partenerul

vostru merge la sală, spuneţi-i să amâne duşul până la întoarcerea acasă. Şi-atunci chiar puteţi face să-i sară inima din piept cu o sesiune de sex încins la duş.

Exerciţiile fizice au un rol important şi prin aceea că generează stimă de sine, care este probabil cel mai bun stimulent sexual. Nu numai femeile suferă din pricina dorinţei scăzute, cauzată de nesiguranţa faţă de forma şi aspectul fizice. N-o să vă vină să credeţi câţi bărbaţi suferă din cauza imaginii fizice precare. Şi, aşa cum femeile ştiu prea bine, stima de sine redusă fleşcăieşte dorinţa sexuală.

În ce mă priveşte, cu ceva timp în urmă, aveam o greutate mult peste cea ideală şi mă cam blocam la nişte proceduri sexuale minimale (faptul că eram un tată anxios şi cu puţine ore de somn nu mă ajuta deloc). Rareori făceam mişcare. Nu numai că nu aveam energie pentru sex, dar în plus mă şi simţeam complet neatrăgător. În mod cert, nu mă simţeam prea bine în pielea mea sau, că veni vorba, să fiu văzut în pielea goală. Apoi, soţia mea a început să meargă la clase de exerciţii fizice şi am hotărât să mă pun şi eu într-o formă mai bună. Doar n-aveam să rămân de căruţă. Astfel că m-am înscris într-un program de exerciţii fizice şi fitness. Nu numai că am pierdut din greutate destul de repede, dar, mai mult, chiar şi cele mai mărunte progrese obţinute în timp îmi înzeceau stima de sine şi libidoul. Nu că aş fi vrut să am un corp perfect sau să arăt ca un model Calvin Klein, ci să ating un punct în care să fiu mai încrezător şi mai plin de energie. Am trecut de la o atitudine sumbră la una luminoasă şi, de unde eram static, sexual vorbind, am ajuns încărcat de energie sexuală. Nu atracţia faţă de soţia mea fusese problema (în privinţa asta, n-am avut niciodată semne de întrebare), ci impresia mea despre cât de atrăgător eram, atât pentru soţia mea, cât şi în general. Şi care-i lecţia aici? Nu numai că mişcarea şi alimentaţia sunt *y* esenţiale pentru vitalitatea sexuală, dar, în plus, şi pentru bărbaţi, şi pentru femei, când greutatea e sus, imaginea fizică şi libidoul sunt jos (ceea ce nu e niciodată bine).

Mănâncă sănătos? O alimentaţie nesănătoasă e un alt contribuitor major la bolile de inimă, la nivelul crescut de colesterol, depuneri arteriale şi hipertensiune, printre altele, toate acestea diminuând circulaţia în penis, aşadar influenţând negativ calitatea erecţiilor şi dorinţa. Şi-atunci care este cheia unei diete ce creste dorinţa? Dacă mănânci pentru a-ţi proteja sănătatea inimii, atunci mănânci pentru a-ţi spori dorinţa. N-am să prescriu aici un regim alimentar specific (sunt destule diete alternative pe rafturile bibliotecilor ca să mai adaug eu una), dar am să spun că, atunci când raportul nutrimente/ calorii în alimente e mare, cum se întâmplă în cazul majorităţii legumelor, grăsimile sunt arse, iar sănătatea e îmbunătăţită. Aşadar, cu cât vei consuma mai multe alimente bogate în nutrimente, cu atât te vei mulţumi cu mai puţine calorii şi cu atât mai puţine alimente hipercalorice vei pofti. Aşadar, nu mâncaţi doar ca să trăiţi, ci şi ca să iubiţi!

E stresat? Stresul dăunează performanţelor sexuale, iar medicamentele folosite pentru a-l trata, cum ar fi pastilele împotriva anxietăţii, reduc libidoul şi inhibă dorinţa. Dar fie că folosesc, fie că nu, produse farmaceutice, bărbaţii, ca şi femeile, când sunt stresaţi emoţional, sunt mai puţin dispuşi să facă sex.

Dragă Ian.

Soţul meu şi cu mine n-am avut niciodată probleme cu sexul (suntem căsătoriţi doar de doi ani şi cred că ne aflăm încă în faza Junii de minereu – adică am fost, până de curând). Dar; în ultimele câteva luni, lucrurile au luat o întorsătură urâtă şi ne-am blocat în rutină. Soţul meu n-a fost promovat, aşa cum spera, iar acum spune că vrea să mai aşteptăm până să facem un copil, ceea ce pe mine m-a zdrobit. Parcă suntem mânioşi unul pe celălalt tot timpul. Iar în pat, parc-aş sta lângă un străin. Nu m-am simţit niciodată mai singură.

Debbie, 29, director PR

Ei bine, Debbie, în mod cert nu eşti singură. Deşi problemele financiare sunt date drept motivul numărul 1 al

divorţurilor în SUA, problemele sexuale sunt pe locul 2 la foarte mică distanţă (şi se presupune că insatisfacţia sexuală e raportată foarte rar). Adevărul este însă că cele două motive sunt împletite într-un fel insidios: problemele financiare accentuează şi intensifică adesea nemulţumirea sexuală.

În practica mea, am observat că una dintre cauzele principale ale scăderii libidoului la bărbaţi o reprezintă problemele financiare. În situaţia voastră, presiunea de a face un copil „conform programului" se adaugă la acea anxietate. Ia aceşti doi factori – ratarea unei promovări aşteptate şi presiunea de a procrea – şi vei începe să înţelegi de ce soţul tău evită intimitatea fizică. Dar faptul că nu faceţi sex înrăutăţeşte situaţia, exacerbând singurătatea fiecăruia şi subminând temeliile căsniciei voastre.

Deseori, bărbaţii trec prin probleme în tăcere sau izbucnesc absurd, în loc să se angreneze în discuţii constructive. În acest moment, tu şi vrerile tale, din punctul lui de vedere, sunteţi parte din problemă. În schimb, tu trebuie să-i arăţi că eşti parte din soluţie.

Doar faptul că spune că vrea să amâne procrearea unui copil nu înseamnă că nu-l vrea deloc. Mai probabil, el nu e doar dezamăgit, dar se şi simte vinovat, posibil chiar emasculat, din cauză că trebuie să amâne planurile familiale. Deşi femeile cred frecvent că niciodată nu există un moment ideal pentru a avea un copil, unul dintre motivele principale pentru care bărbaţii amână dobândirea statutului de tată este acela că nu se simt pregătiţi. Iar simţul pregătirii e deseori intim conectat cu acela al siguranţei financiare.

Pe termen scurt, trebuie să renunţi la programarea sarcinii, să reduci presiunea şi să restabileşti relaţiile de cuplu şi de echipă. Revenirea la sexul de plăcere nu numai că va revigora relaţia voastră, dar va şi revitaliza viziunea lui despre viaţă şi-l va ajuta, conferindu-i încrederea şi

sentimentul de siguranţă de care are nevoie pentru a depăşi celelalte provocări din viaţa lui. În felul acesta, îşi va reaminti că-l preţuieşti pentru ce este el şi nu pentru câţi bani aduce în casă.

Vei afla că iubirea pe care i-o oferi va fi curând depăşită de cea pe care ţi-o va întoarce (şi, până la urmă, de-aici va ieşi un copil).

Doarme bine? Pentru starea noastră de bine, la fel de vitală ca alimentaţia şi apa este odihna nocturnă bună, care îşi găseşte des expresia în erecţia de dimineaţă. Aşa că nu ezitaţi să-i faceţi un examen matinal de rutină.

Ia vitamine? Un aminoacid, l-arginina, e un compus de proteine ce se transformă în oxid azotic, care, aşa cum am spus mai înainte, este vital pentru excitarea sexuală. Picnogenolul e o combinaţie de mai mulţi antioxidanţi extraşi din coajă de pin, fiind fapt recunoscut că protejează inima, combătând radicalii liberi dăunători, şi că sporeşte nivelul excitării sexuale. Omega-3, care se găseşte în carnea anumitor specii de peşte, reduce depunerile pe pereţii arterelor, depuneri ce dăunează circulaţiei sangvine. Vitaminele C şi E sunt suplimente puternic antioxidante care protejează împotriva radicalilor liberi şi reduc depozitele de grăsimi din sânge. Multe dintre aceste vitamine şi minerale se găsesc în complexele multivitaminice de calitate.

Prin combinarea alimentaţiei echilibrate cu exerciţiul fizic, prin gestionarea stresului şi prin ceva creativitate erotică de modă veche (despre asta, mai multe detalii în cele ce urmează), partenerul tău va fi sprinten ca prâsnelul şi îşi va trăi viaţa amoroasă la maximum.

7

Transformarea preludiului în postludiu[13]

Una dintre regulile cardinale ale scrierii (regulă care

13 Ian Kerner foloseşte şi aici invenţiile lexicale propuse în Cum să satisfaci o femeie: de la termenul foreplay, care desemnează preludiul amoros, el derivă termenii coreplay (pe care l-am echivalat cu „ludiu“) şi moreplay (postludiu sau „mai multă joacă“), pentru a schimba percepţia comună asupra „etapelor“ actului sexual, (n.t).

se învaţă după liceu) este să nu începi tratarea unei teme cu o definiţie de dicţionar. Dar, în ceea ce priveşte preludiul, aşa de mulţi dintre noi au vieţi sexuale ca după manual, încât am hotărât să încalc regula asta.

Intrare: preludiu

Funcţie: substantiv

1. stimulare sexuală anterioară intromisiunii;

2. ceea ce anunţă, precedă sau pregăteşte un eveniment[14]

Dacă aţi citit partea întâi, problema mea cu această definiţie nu va fi o surpriză: ea dă de înţeles că intromisiunea este evenimentul-cheie şi, implicit, reduce importanţa a tot ce vine înainte de sau după el.

Punând accentul pe „disponibilitatea' sexuală, preludiul, aşa cum e definit şi practicat, se concentrează mai mult pe stimularea excitării fizice, decât pe stârnirea dorinţei. Dacă ţineţi minte, ceva mai înainte am vorbit despre cele trei tipuri de erecţie masculină: psihogenă (erecţia indusă mintal), reflexă (erecţia rezultată din stimularea directă a organelor genitale) şi nocturnă (care se petrece spontan). Concepţia noastră societală elementară despre preludiu argumentează în favoarea abordării reflexe a interacţiunilor sexuale, spre paguba abordării autentice, bazată pe impulsuri psihogene. Ca urmare, deseori ne strofocăm să producem dorinţă din excitare fizică, linguşind creierul să urmeze corpul, când lucrurile ar trebui să stea de fapt exact invers.

Dragă Ian.

Eu şi prietenul meu locuim împreună, dar, în acest moment, suntem amândoi foarte concentraţi asupra carierelor noastre. N-am mai avut timp de sex, sau de orice altceva, dacă tot veni vorba, de câteva luni.

Am încercat să programăm actele sexuale, dar pur şi simplu nu merge. Prietenul meu spune că, dacă într-

14 In DEX '09 se regăseşte numai acest al doilea sens al termenului „preludiu", pe lângă cel de lucrare muzicală. Am urmat deci, pentru primul sens, explicaţia termenului foreplay din original, (n.t.).

adevăr vrem, vom găsi cum să facem. Problema e că am găsit timp să facem sex, dar nu prea mai vreau.

Rebecca, 26, contabilă

În cazul cuplurilor cu o viaţă profesională încărcată, sexul programat a devenit chiar un loc comun. Din păcate, introducerea sexului într-un program săptămânal nu face decât să intensifice presiunea performanţei sexuale şi să submineze dorinţa spontană, reducând sexul la statutul unei sarcini banale, care trebuie inclusă, indiferent în ce mod, pe lista de chestii de făcut – cum sunt, bunăoară, efectuarea de abdomene şi luarea vitaminelor.

Nu-i de mirare că sesiunile sexuale planificate nu funcţionează: te implici fără convingere în executarea unor mişcări, bizuindu-te mai curând pe latura mecanică a excitării, decât pe dorinţa autentică de a-i face plăcere partenerului şi de a te conecta cu el la un nivel profund. Într-o relaţie sănătoasă de lungă durată, dorinţa nu înseamnă împlinirea nevoii generice de a face sex, ci mai degrabă *dorinţa de a face sex cu o anumită persoană*.

Alt minus este acela că sexul planificat se ridică rareori la nivelul aşteptărilor noastre vizavi de intimitate, înteţind adesea tocmai sentimentul deconectării, pe care încercăm să-l depăşim. Nu spun că a te prezenta la faţa locului nu înseamnă că ai câştigat lupta pe jumătate, dar, dacă faci doar atât, înseamnă că n-ai înţeles nimic din cealaltă jumătate.

Şi-atunci de ce să nu păstraţi în calendar întâlnirile faţă în faţă ca pe tot atâtea şanse de a petrece plăcut împreună, renunţând la presiunea de a face sex? Dacă faceţi sex, foarte bine, însă, dacă nu, nu vă daţi de ceasul morţii.

În plus, de ce nu vă gândiţi să vă luaţi nişte zile libere sau un concediu medical şi să chiuliţi împreună? Dormiţi, faceţi o lungă plimbare, luaţi un prânz copios, ţineţi-vă de mână, mergeţi la un film şi pur şi simplu *bucuraţi-vă* că sunteţi în tovărăşia celuilalt.

O oră şi ceva pe weekend, după o săptămână

epuizantă şi stresantă la muncă, nu e nicidecum suficientă pentru relaxare, ca să nu mai vorbesc de reîncărcarea bateriilor cuplului pe care-l formaţi. Bănuiala mea este că, dacă petreceţi mai mult timp împreună, neplanificat, liberi de presiune, veţi afla că în programele voastre încărcate se găseşte mai mult timp pentru a vă face plăcere unul altuia decât credeţi.

În ce priveşte preludiul, ar fi timpul să nu mai confundăm excitarea cu dorinţa. Preludiul nu înseamnă câteva frecuşuri ori câteva plescăieli din limbă automate, care să ridice o erecţie sau să iniţieze lubrifierea. Preludiul e componenta mentală a sexului. *Preludiul se petrece în afara dormitorului*. Am s-o mai spun o *fax**: „*preludiul se petrece în afara dormitorului* (sau care-o fi locul unde urmează să vă faceţi plăcere unul altuia). Toate sărutările, atingerile, despuierile, ciupiturile, aţâţările şi sugerile, oricât de delectabile, nu formează preludiul. Ele sunt *ludiul*, „meniul principal”.

Nu vreau să spun că preludiul nu poate ori că nu trebuie să includă interacţiuni fizice (de fapt, ne trebuie mai multă intimitate fizică în vieţile noastre din afara dormitorului), dar e important să ne rupem de abordarea bazată pe reflexul fizic. E timpul să lăsăm creierul să conducă şi să inspire corpul să-l urmeze.

Cu niciun chip nu e obligatoriu ca preludiul să ducă întotdeauna la copulare ori chiar la orgasm. Vă mai amintiţi cum, în gimnaziu, posibilitatea unui pupic ori a unui sărut furat persoanei iubite era suficientă ca să vă scoată din casă pe geam? Acesta este sentimentuldespre care vorbesc.

Gândiţi-vă la o partidă de sex grozavă ca la romanul preferat: fiecare cuvânt, fiecare pagină şi fiecare capitol se acumulează pentru a forma întregul. Nu în „terminarea” cărţii constă plăcerea, ci în experienţa lecturii, în farmecul acţiunii de a „deschide” ceva nou pentru excitarea dată de gândul că niciodată nu ştii ce găseşti „între două coperte”.

În acelaşi fel, dorinţa sexuală ar trebui să stea

deasupra şi dincolo de orice act sexual unic. Uneori, o interacţiune sexuală e doar o frază sau un capitol, alteori e o carte întreagă, pe care-o citeşti şi-o reciteşti înainte să treci la alta, căreia îi păstrezi o amintire vie şi care te transformă, oricât de puţin, pentru totdeauna. La un nivel mai elementar, studiile au arătat că recompensele intermitente sunt mai eficiente decât cele regulate. A fi încărcată erotic de partener nu înseamnă că fiecare interacţiune trebuie să se încheie cu gratificarea sexuală.

Vorbesc adesea despre ideea de a te angaja erotic în viaţă, dar prin asta nu înţeleg că trebuie să vă transformaţi dintr-odată în nimfomane. Adjectivul „erotic” e derivat din termenul „eros”, cuvântul grec pentru desemnarea dragostei pasionale sau sexuale. Dar Freud avea o definiţie diferită a erosului. El spunea că erosul este „instinctul de viaţă înnăscut în toate fiinţele umane”.

În acest punct, mi-ar fi imposibil să nu fiu de acord cu mult lăudatul fumător de trabucuri. Erosul nu înseamnă doar pofte sexuale, înseamnă poftă de viaţă. Iar preludiul n-are a face cu sexul, ci înseamnă infuzarea relaţiilor noastre cu un anumit fior al erosului.

Dragă Ian.

*Cum aş putea discuta cu prietenul meu despre ch*estiuni *sexualefără ca el să se supere şi să-l apuce damblaua*?

Elizabeth, 23

Crede-mă că nu eşti singura în situaţia asta. De curând, o pacientă de-a mea mi-a povestit experienţa zguduitoare pe care-a avut-o când a încercat să vorbească cu iubitul ei despre tehnicile lui amoroase. „Parcă a fost o scenă din *Şoferul de taxi*. M-a privit ca Robert de Niro în scena aceea în care repetă: «Cu mine vorbeşti?» şi dup-aia mi-a băgat degetul în faţă. Jur că m-am gândit că mă omoară”.

Când vine vorba de discuţiile despre sex, deseori e o mare diferenţă între ceea ce vrem să spunem şi ceea ce ne

iese pe gură; până şi cel mai delicat cuvânt poate să sune agresiv. Critica acidă, fie expresă, fie doar percepută, este sărutul morţii sexului.

De multă vreme, antropologii au observat că femeile sunt comunicatori „faţă către faţă", în timp ce bărbaţii comunică „unul lângă altul". Asta înseamnă că femeile se simt mult mai puţin incomodate de contactul vizual direct, ceea ce probabil că are mult de-a face cu istoria feminină a alăptării, a ţinerii în braţe şi, în general, a dezmierdării progeniturilor, intervale în care privesc cu dragoste în ochii mari ai pruncului.

Pe de altă parte, bărbaţii găsesc contactul vizual direct extrem de provocator. În remarcabila sa carte *Why We Love*> Helen Fisher scrie:

„Probabil că acest răspuns are rădăcini ancestrale. Vreme de milenii, bărbaţii şi-au înfruntat inamicii; au stat ori au mers unul lângă altul, urmărind vânatul împreună cu tovarăşii". Astfel că, dacă nu vrei ca vorbele tale să-l mâne la luptă, uzează de evoluţie în beneficiul tău şi vorbeşte-i despre sex atunci când vă plimbaţi, când conduce sau când staţi comod unul lângă celălalt pe canapea.

Pregăteşte-te: găseşte timp să cugeţi la ceea ce vrei să-i spui şi foloseşte cât mai puţine generalităţi. Când este vorba de sex, bărbaţii au nevoie de lucruri concrete. Nu e suficient să spui că vrei mai mult preludiu ori mai puţină rutină; trebuie să te gândeşti la unul sau două exemple, cu „timp şi loc", când lucrurile ar fi putut fi diferite şi să-i spui în ce fel puteau fi diferite.

Rezolvă-ţi problema: trebuie să te gândeşti la o „soluţie sexy". Poate că răspunsul e mai mult sex oral, mai multă cuibăreală ori mai multă fantezie. Indiferent de chestiunea pe care ai vrea s-o discuţi, gândeşte-te la soluţia ideală şi la felul cum să o prezinţi sexy şi constructiv.

8

Săriţi!

Cultura noastră e una a extremelor. De la sporturi şi operaţii estetice extreme, la munca şi joaca extreme (până şi emisiunile de *reality* TVdevin tot mai extreme, de la un sezon la altul), prosperăm de pe urma competiţiei intense derivate din asumarea riscurilor şi forţarea limitelor noastre fizice sau emoţionale. Şi-atunci, dacă adrenalina şi endorfinele sunt drogurile noastre preferate, nu ar fi oare timpul să ne implicăm şi în puţin sex extrem?

Dacă aveţi impresia că mă gândesc la un act sexual în timpul unui salt cu paraşuta, atunci aflaţi că aşa şi este – într-un fel.

Uneori, în practica mea terapeutică, îmi place să fac cu perechile un exerciţiu amuzant, pentru a le determina să vorbească şi să se gândească – de cele mai multe ori pentru prima oară – la ce anume le excită cu adevărat.

Încep prin a le arăta un DVD needitat cu oameni obişnuiţi care sar cu paraşuta pentru prima oară în viaţa lor, astfel încât să vadă şi să audă toate urletele, înjurăturile, chiar hohotele isterice de plâns specifice primului salt, dar şi chirăiala, lălăitul şi ţipetele de bucurie extatice care urmează.

Apoi cer fiecărui membru al cuplului să se gândească o clipă la o chestie care-l excită cu adevărat din punct de vedere sexual. Poate fi vorba de o fantezie sau de un act sexual specific, ba chiar şi de o poziţie mai ciudată pe care a vrut dintotdeauna s-o încerce, dar trebuie să fie ceva secret, ceva neîmpărtăşit nimănui până atunci.

Apoi le cer celor doi să formuleze acel gând despre sex ca pe o vrere (de exemplu: „Vreau să mi-o pui lipită de perete, pe treptele de la beci”), dar să nu o enunţe cu glas tare… *încă*.

Pe urmă, aduc în mijlocul biroului o băncuţă îngustă şi lungă de vreo jumătate de metru şi le cer amândurora să se ţină de mână şi să urce pe ea.

În cele din urmă, le spun: „Închideţi ochii. Imaginaţi-vă că vă aflaţi într-un avion, la mii de metri înălţime. Sunteţi în pragul cabinei, gata să săriţi amândoi cu

paraşuta, în cerul albastru ce se întinde de jur-împrejurul avionului. Acum, în loc să săriţi de pe bancă, atunci când spun «Săriţi!», vreau să vă strigaţi fiecare, simultan, vrerea sexuală".

Poate că unele dintre voi cred că împing prea departe această metaforă a saltului cu paraşuta (sau altora, extremiste autentice, poate vi se pare că nu o duc destul de departe). Adevărul este însă că, pentru cei *mai mulţi* dintre noi, simplul act al dezvăluirii sinelui nostru sexual în faţa partenerului intim presupune la fel de multă îndrăzneală şi pare la fel de înfricoşător ca un salt cu paraşuta dintr-un avion în urcare, dacă nu chiar şi mai şi.

Multe dintre exerciţiile pe care le fac cu perechile implică depăşirea, înceată şi sigură, a zonelor lor de confort sexual. E ceea ce eu numesc „asumarea riscurilor sigure". Iar şi iar am observat că până şi cel mai mărunt şi „sigur" risc va răsplăti cuplul cu un sentiment de noutate şi prospeţime, factor esenţial în producerea dopaminei şi a excitării sexuale. Ajută la cultivarea unor atitudini de curiozitate şi aventură, de îndrăzneală şi încredere fată de sex.

y 7 într-o ordine aleatorie, iată o listă a ceea ce au strigat unii bărbaţi în momentul enunţării vrerilor lor sexuale:

„Vreau să te plesnesc peste buci".
„Vreau să te leg".
„Vreau să mă legi".
„Vreau să văd că te pipăi".
„Vreau joc de roluri".
„Vreau să facem sex cu lumina aprinsă".
„Vreau să facem sex într-un loc public".
„Vreau sex oral mai des".
„Vreau să facem sex în trei".
„Vreau să porţi lenjerie sexy".
„Vreau să-ţi produc un orgasm cu limba".
„Vreau să-ţi epilez/i organele genitale".
„Vreau să facem sex anal".

„Vreau să te văd făcând sex cu altă gagică/alt gagiu”.
„Vreau să-mi/să-ţi vorbeşti/vorbesc murdar”.
„Vreau să-ţi fac fotografii când eşti goală”.
„Vreau să ne filmăm partidele de sex”.
„Vreau să ne uităm la pornoşaguri împreună”.

Lista vrerilor femeilor acoperă o gamă ce se întinde de la solicitarea mai multor acte orale, până la dorinţa de a fi dominată sau de a domina. De fapt, perechile sunt deseori surprinse să descopere că nici cele mai intime şi mai tainice dorinţe ale lor nu sunt atât de diferite.

După ce membrii cuplului îşi enunţă vrerile, le repet eu cu voce tare, ca să nu existe nicio confuzie. Apoi, le cer celor doi să se ţină de mână şi să coboare de pe bancă: un pas mic pentru omenire, un *salt gigantic* pentru viaţa lor sexuală.

Atunci începem să discutăm despre înţelesul real al acestor vreri şi dorinţe, atât pentru propria persoană, cât şi pentru celălalt. Vorbim despre cum pot continua să simtă şi în viaţa de zi cu zi entuziasmanta cădere liberă implicată de călătoria sexuală iniţiată în biroul meu, fie prin acţiuni, fie prin fantezii.

Cum ar suna vrerile voastre enunţate? Ce fel de sentimente vă suscită ele? Sunt apropiate de valorile şi de percepţia voastră de sine, sau sunt contrare identităţii voastre sociale? Sunteţi gata să le rostiţi în faţa partenerilor voştri şi să încercaţi să le materializaţi? Sunteţi gata să auziţi ce au de spus partenerii voştri şi să le acceptaţi dorinţele în mod pozitiv?

Dacă încă nu sunteţi complet sigure, atunci, de-acum înainte, vreau să vă gândiţi la voi înşivă ca la nişte tigroaice albe. Da, aţi citit corect: tigroaice albe.

Permiteţi-mi să vă explic.

9

Coada dragonului

Tigroaică Albă este o expresie chineză ce desemnează femeia care practică o disciplină sexuală în

vederea creşterii sănătăţii, a menţinerii tinereţii şi a revigorării ei fizice. Principiile sexuale ale Tigroaicei Albe au fost elaborate în China antică, de către o societate secretă de amazoane sexuale taoiste, dar n-au fost decât prea puţin cercetate de cultura occidentală. Gândiţi-vă că adoratoarele împătimite sunt urmaşele lor directe.

y

Hsi Lai, scriitor şi istoric al taoismului, a avut şansa să o cunoască pe una dintre ultimele Tigroaice Albe şi să afle de la ea multe dintre practicile lor sexuale secrete, pentru a le transmite femeilor din Occident. În cartea sa *The Sexual Teachings of the White Tigress: Secrets of the Female Taoist Masters* (*Preceptele sexuale ale Tigroaicei Albe: tainele învăţătoarelor taoiste*), el scrie: „O Tigroaică Albă poate să apară şi să activeze în orice strat social. Ea nu e îngrădită nici de mediul ei social şi nici de credinţele ei religioase".

Deşi unele dintre principiile Tigroaicei Albe sunt contrare gândirii occidentale moderne – cum ar fi ideea că absorbirea spermei (mai ales prin sex oral ori prin contactul acesteia cu pielea) de către o femeie poate duce la învigorarea fizică şi la nemurirea spirituală –, abordarea generală a sexului de către acestea este una îndrăzneaţă şi împuter nicitoare.

Tigroaicele Albe erau învăţate să practice „absorbţia energiei sexuale masculine", cunoscută şi cu numele de „răsuflarea dragonului":

Orgasmul emite energia sexuală din corp nu doar prin fluide, ci şi în forma unei forţe psihice substanţiale. Tigroaica descoperă cum să absoarbă şi să folosească integral şi pozitiv atât fluidele, cât şi energiile orgasmului ei, dar şi pe ale bărbatului ei, în vederea propriei sănătăţi şi a stării de bine. Absorbţia este capacitatea de a induce fizic ori mintal energia orgasmului în sine însăşi, unde acea energie masculină este folosită deopotrivă pentru a fortifica şi pentru a intensifica energia feminină.

În mod tradiţional, Tigroaicele Albe întreţineau relaţii

sexuale cu două categorii de bărbaţi: Dragonii Verzi şi Dragonii de Jad. Cei dintâi erau seduşi de Tigroaica Albă doar pentru spermă şi pentru energia lor sexuală. Învăţaţi să vă folosiţi partenerul ca pe un Dragon Verde. Folosiţi-l pentru plăcerea pe care v-o produce. Folosiţi-l pentru propria împlinire sexuală. Credeţi-mă, nu se va supăra! Voinţa voastră de a iniţia actul sexual şi îndrăzneala de a vă confisca partenerul şi a-l transforma în jucăria voastră sexuală îl va conduce pe acesta spre noi niveluri ale extazului. Nici nu va şti ce l-a lovit şi nici nu trebuie să-i daţi lămuriri. Ţineţi minte, Tigroaicele Albe erau un grup secret, deci nu e nevoie să dezvăluiţi nimănui noua voastră identitate.

Cea de-a doua categorie de consort masculin, Dragonul de Jad, era, din punctul de vedere al practicilor sexuale, un egal al Tigroaicelor Albe. Relaţia lor sexuală era benefică pentru amândoi.

Aşa că acum vă cer să vă gândiţi la partenerul vostru şi ca la un Dragon de Jad. Disponibilitatea voastră de a da şi de a lua, de a iniţia şi de a primi, de a comunica, exprima, învăţa şi împărtăşi va genera o relaţie sexuală ce se va extinde neîncetat, aventurându-se fără ezitare în culoarele neexplorate ale plăcerilor secrete.

Ca Tigroaice Albe moderne – ca adoratoare împătimite trebuie să învăţaţi să găsiţi şi Dragonul Verde, şi pe cel de Jad în acelaşi bărbat, de la un moment la altul şi de la lună la lună, în funcţie de necontenita evoluţie a dorinţelor voastre, ca indivizi şi ca pereche.

Însă în miezul învăţăturilor Tigroaicei Albe stă voinţa de a transforma sexul într-o componentă esenţială şi necesară a vieţii voastre. Ceea ce înseamnă că, în vieţile voastre ocupate şi agitate, veţi aloca timp berechet şi un spaţiu respectat explorării şi experimentării în comun a plăcerii sexuale. Înseamnă că veţi lua decizia conştientă de a nu reduce sexul la una scurtă miercurea şi o zbenguială sâmbăta după-amiaza, înainte de cină. Înseamnă să daţi relaţiei sexuale cu partenerul vostru importanţa vitală pe

care o merită în calitate de forţă motrice a intimităţii emoţionale.

y y y

Înainte să puteţi face ceea ce face o Tigroaică Albă, trebuie să începeţi prin a gândi şi a vă comporta ca atare.

Pentru o Tigroaică Albă, un bărbat care-şi bagă-scoate penisul în şi din vaginul ei până la orgasm nu înseamnă sex. Pentru ea, sexul înseamnă recrearea simţămintelor [tinereşti] de aventură, pasiune şi ludic... Scurt spus, ea caută bucuria sexului.

Când vine vorba de sexul monogam, e prea comod să ne scufundăm în mentalitatea şi rutina adulte, nemaifâind deschişi să învăţăm ori să experimentăm ceva nou. Ne concentrăm la nevoile noastre emoţionale, utilizând sexul pentru a le exprima, pentru a ne măsura compatibilitatea şi dezirabilitatea, în loc să-l lăsăm să ne elibereze de rigorile zilnice ale grijilor, fricii şi obligaţiilor adulte. În practica sa, Tigroaica Albă îşi permite perioade de exhibiţionism lejer, de flirturi şi ostentaţie pentru a câştiga bărbaţi, dar şi răstimpuri de tainice interludii sexuale. Evident, aceste lucruri se petrec în contextul vieţii adulte, cu toate că ea caută să fie copilăroasă prin energia şi prin acţiunile ei.

Aşadar, nu vă sfiiţi, intraţi în lumile noi şi tainice ale explorării sexuale. Permiteţi-vă saltul. Învăţaţi să ascultaţi fără să judecaţi *J y* şi asumati-vă riscuri. Lăsaţi-vă conduse de dorinţă şi aveţi încredere că veţi şti cum puteţi dărui luând, fără să vă măsuraţi după privirile ori erecţiile bărbaţilor.

Că veni vorba de erecţii, în vechile scripturi taoiste se găseşte şi o zicală despre mădularul masculin: „Când Tigroaica se joacă, Dragonul şfichiuieşte din coadă”.

Haideţi la joacă!

10

Dosarele adoratoarelor împătimite: o istorie orală

Vreau să închideţi ochii pentru o clipă şi să vă gândiţi la tumultuoasele zile ale tinereţii, când sexul încă mai era

neînfrânat – promiţând mistere, riscuri, freamăt, pericole, intensitate şi, mai presus de orice, noutate. Vreau să scormoniţi în tainiţele memoriei şi să redescoperiţi inegalabilele bucurii de a (vi se) face plăcere. Vreau să vă amintiţi de indescriptibilele senzaţii de surpriză, extaz şi pasiune de-atunci, de când, pentru prima oară, v-aţi simţit, auzit, adulmecat, privit, gustat iubitul captiv în spasmele orgasmului; de când, pentru prima oară, v-aţi supus puterii pe care o are atingerea altei persoane.

Aceste plăceri pe care, uşuratici.

LE NUMIM FIZICE

Romanciera franceză Colette a înţeles că, desemnând vieţile noastre erotice ca eminamente fizice, subestimăm teribil semnificaţia altor forţe – de la cea psihică, la cea estetică – ce influenţează şi definesc dorinţele noastre şi eliberează sexul din sfera generalităţilor, pentru a-i da o însemnătate durabilă. Prin explorarea fanteziilor împreună cu partenerii noştri – verbal uneori, alteori prin acţiuni –, dăm vieţilor noastre sexuale dinamism şi impredictibilitate, le ţinem într-o continuă evoluţie, la fel ca pe noi înşine, creând un spectru nesfârşit de posibilităţi pentru descoperiri, plăceri şi intimitate împărtăşite. Aşadar, ca omagiu adus actului de justiţie poetică săvârşit de Colette, dăm exemple din ce-i aşteaptă pe-al ei tovarăş şi pe-adoratoarea înfocată.

Am avut un vis

Jenny (32 de ani, lucrează într-o bancă de investiţii) spune: „Am o viaţă sexuală foarte creativă şi îi sunt total îndatorată pentru asta lui Martin Luther King jr. Nu glumesc. Obişnuiam să fiu foarte agitată când vorbeam cu prietenul meu Bill despre sex şi despre fantezii. El e chiar şi mai timid în astfel de chestiuni. Aşa că niciodată n-am spus niciunul prea multe. Sexual vorbind, suntem introvertiţi, dar erau atâtea lucruri pe care voiam să le explorez împreună cu el, ştiind că potenţialul nostru sexual nu e nici pe departe exploatat în întregime.

Şi, într-o zi – eram acasă pentru că aveam liber de

sărbătoarea naţională a lui Martin Luther King jr. – am auzit la TV o parte din istoricul său discurs, iar mantra aia cu «Am avut un vis» mi s-a lipit de creier. A doua zi dimineaţă, m-am întors spre Bill şi i-am spus ruşinată: «Am avut un vis.» El nu era prea atent la ce-i spuneam, aşa că am zis iar: «Am avut un vis. Un vis sexy.» În clipa aceea, Bill a devenit curios şi a zis «Da?». Şi pe loc am inventat o fantezie în care eu îl urmăream pe el în timp ce făcea dragoste cu altă femeie.

La-nceput eram cam agitată din cauză că trebuia să dau descrieri, dar, pentru că, vezi Doamne, «povesteam un vis», a fost chiar mai uşor decât credeam că va fi. Păi, nu suntem responsabili de ceea ce visăm, nu? Sau măcar actul de a visa nu e conştient. În fine, ne-am excitat amândoi, iar el nu mai înceta să-mi pună întrebări despre visul acela. Ba chiar, de câteva ori, m-a sunat de la slujbă să mă întrebe, iar eu mi-am permis să fiu tot mai explicită.

Bine-nţeles că n-a trecut mult până când m-a întrebat dacă nu cumva *chiar* vreau să-l văd cum şi-o pune cu altă tipă. După un moment de gândire, am spus că nu; era doar un vis erotic pe care am vrut să-l împărtăşesc cu el. Şi am lăsat-o aşa.

Dar alteori sunt chestii sexuale pe care *chiar aş vrea* să le-ncercăm – şi, aşa, «visele mele erotice» au devenit modul nostru de a sparge gheaţa. Şi dintr-odată, Bill a început să aibă şi el «vise erotice»”. Ian spune: Metoda lui Jenny de a împărtăşi o fantezie erotică e excelentă, pentru că-i lasă libertatea de a-şi exprima dorinţele şi fanteziile erotice fără să se simtă judecată. Chiar şi când Jenny şi Bill nu-şi urmează visele – şi situaţia asta e cea mai frecventă –, le place să vorbească despre ele înainte şi în timpul unei şedinţe de sex, iar asta, negreşit, generează partide de sex excelente. Obiceiul matinal al lui Jenny de a-şi povesti visele erotice le dă amândurora subiect de gândire pentru toată ziua şi creează o intensă anticipare sexuală.

În situaţiile când Jenny chiar vrea să încerce cu Bill ceva nou, „visele” ei sunt un excelent mijloc de a da un

imbold lucrurilor. De exemplu, Jenny a fost interesată să încerce, pentru prima oară, sexul anal, dar nu era convinsă că şi Bill îi împărtăşeşte curiozitatea, aşa că a inventat un vis erotic pe această temă. Când Bill a întrebat-o dacă era ceva ce-ar vrea să încerce, ea a spus că da, aşa era. Şi astfel au explorat această posibilitate împreună.

Jenny a observat o schimbare evidentă în libidoul lui Bill, iar dorinţa lui redescoperită e, în mod cert, legată de sentimentul de fremătare pe care-l are, în general, faţă de Jenny. Prin împărtăşirea viselor sale, Jenny a devenit impredictibilă, îndrăzneaţă, aventuroasă, doritoare şi chiar puţin periculoasă. Pe scurt, Jenny a devenit femeia, poate chiar Tigroaica, de pe puntea şubredă.

Tehnica narării viselor sexy e şi un excelent mod de a iniţia un dialog despre o problemă sexuală ce tulbură o relaţie. De exemplu, una dintre femeile pe care le-am consiliat era frustrată de tehnica orală nu prea strălucită a soţului ei. Ca mulţi alţi bărbaţi, acesta era prea brutal şi nerăbdător. Ea nu ştia cum să ridice problema fără să-i rănească sentimentele sau să-i suscite reticenţa, astfel că i-am sugerat ca, în loc să le discute, să-şi exprime dorinţele sub forma unor fantezii pozitive. Aşa i-a povestit soţului ei că a avut un vis erotic în care el o săruta tandru pe tot corpul, iar apoi o dezmierda încetişor cu limba până când ea ajungea la orgasm. Nici n-a mai fost nevoie să o întrebe dacă ea chiar îşi dorea asta, soţul ei a făcut-o pur şi simplu. Iar povestea asta a avut un final într-adevăr fericit.

Lumea-ntreagă e o scenă[15]

„Într-un car, la un bar, la obor şi-n pridvor” – pare o frământare de limbă dintr-un manual de clasa a doua. Dar, cu puţină imaginaţie, nu există nicio limită în privinţa locurilor amuzante în care ne putem face de cap.

Am s-o spun cât se poate de simplu: pentru cei mai mulţi dintre bărbaţi, puţin exhibiţionism jucăuş – un comportament erotic public sau într-un cadru semipublic,

15 William Shakespeare, Cum vă place, actul II, scena VII, în Opere, voi. 5, Editura Univers, Bucureşti, 1986, traducere de Virgil Teodorescu.

unde există riscul de-a fi surprins în fapt ori măcar văzut – e asemenea unei injecţii cu adrenalină. Deşi nu trebuie confundat cu sexul în public, pentru care riscaţi arestarea ori ridicolul, exhibiţionismul jucăuş presupune faptul de a specula scurte momente pentru a stimula mintea şi pentru a creşte puţin pulsul. În continuare, sunt prezentate câteva secvenţe de erotism public, care, mai apoi, în privat, au generat partide spectaculoase de sex.

În cabina de probă. Jeff, 29, spune: „Înainte să o întâlnesc pe Tammy, detestam mersul la cumpărături. Însă ea transformă fiecare cabină de probă în propria ei boxă de *peep-show*. În mod cert, e exhibiţionistă. Intră să probeze ceva, apoi mă cheamă să o ajut. Uneori cabina de probă are uşă, dar alteori n-are decât un paravan subţire, care cu greu închide toată intrarea. Apoi, lui Tammy îi place să meargă la cumpărături în weekend, când mereu se fac cozi la cabinele de probă. Ei, şi mă cheamă înăuntru şi mă primeşte de obicei doar pe jumătate îmbrăcată, ori numai în chiloţei şi sutien, sau chiar în timp ce-şi scoate vreo haină. (Odată era complet goală şi-s absolut sigur că de-afară se putea observa.) Dar ei nu-i pasă, ba chiar o face şi mai îndrăzneaţă, iar pe mine mă aţâţă al naibii. Uneori încearcă să-mi dea jos pantalonii, dar n-o las. Însă îmi place la nebunie senzaţia că abia aşteaptă să se bage în pat cu mine. Chestia asta ne excită pe amândoi aşa de tare, încât, de obicei, sărim rapid într-un taxi şi ne grăbim s-ajungem acasă ca să ne-o punem”.

La restaurant. Sharon, 36, spune: „Peter este vicepreşedinte-senior de vânzări într-o companie de tehnologie, aşa încât deseori ieşim la restaurant cu clienţii săi şi soţiile lor. La cinele astea mă plictiseam şi deveneam iritată. Dar, cu timpul, am găsit o modalitate de a le face mai interesante şi de a le grăbi puţin ritmul. Îmi place să pun mâna pe sub masă pe prohabul lui Peter şi să-i strâng bine penisul în palmă. Apoi îi şoptesc ceva *foarte* murdar la ureche, ceva despre ce-am să-i fac după ce ajungem acasă. De câteva ori, i-am spus că trebuie să mă frec niţel la baie,

ca să mai scap de tensiune. Iar când mă-ntorceam, ca din întâmplare, îmi treceam degetele peste buzele lui, ca să-mi guste şi miroasă dorinţa. Cu asta reuşeam negreşit să scurtez cina”.

Pentru prietenii lui. Chloe, 26, spune: „Jake îşi cheamă «băieţii» acasă în fiecare sâmbătă, să vadă împreună meciul de fotbal. De fiecare dată când vin ei, îmi place să mă îmbrac *casual*, dar sexy – de exemplu, într-un maiou mulat şi blugi tăiaţi. Prietenii lui Jake mă măsoară tot timpul din priviri şi ştiu că pe el îl excită să vadă că prietenii lui mă consideră o bunăciune. Nu uit niciodată să-l sărut şi să mă urc pe el în situaţiile astea. Şi cred că faptul de a fi dorit astfel, chiar în faţa prietenilor lui, îi dă un sentiment de putere”.

În taxi. Sara, 31, spune: „Mie nu-mi zice nimeni că e ceva mai fain pe lumea asta decât să-ţi faci de cap pe bancheta din spate a unui taxi, în drum spre casă! E ceva absolut excitant în privirile taximetristului, ai cărui ochi îi vezi în oglinda retrovizoare. Îmi place la nebunie să-l sărut, să-l dezmierd ori să-i deschei şliţul prietenului meu şi să-mi bag mâna în pantalonii lui. Alteori, îmi trag fusta în sus, dezgolindu-mi coapsele complet, închid ochii şi îl las pe el să mă atingă. Odată, înainte să urcăm în taxi, mi-am scos chiloţeii la baie şi i-am dat lui Jake. Cu asta l-am scos din minţi. Ştiu că e posibil ca şoferul să fi văzut tot ce era de văzut, dar nu-i ăsta unul dintre riscurile meseriei?”

Doar în palton. Leslie, 34, spune: „Anul trecut am cumpărat un palton vechi de blană şi o pălărie de fetru dintr-un magazin de lucruri vechi din East Village. De fiecare dată când le port, mă simt ca o fetişcană mondenă din anii 1920 – îmi vine să dansez pe mese. Paltonul îmi vine până chiar sub genunchi şi mă face să mă simt sexy şi nebunatică, fapt care spune destule, pentru că de obicei sunt foarte conştientă de minusurile mele fizice. Sunt genul de persoană care face sex cu luminile stinse – sau, cel puţin, aşa eram până în urmă cu ceva timp. Ei, şi-ntr-un miez de noapte, m-am dus împreună cu iubitul meu la un

supermarket, să facem cumpărături. Fără să-i spun lui nimic, n-am luat pe mine decât paltonul şi pălăria. Şi, bine-nţeles, pantofii cu toc. Când, pe la jumătatea culoarului din raionul de cereale, i-am arătat brusc ce n-am pe dedesubt, s-a şocat complet, dar s-a şi excitat. Apoi, împingând căruciorul pe culoar, îmi tot ridicam blana ca să-i arăt ba una, ba alta, iar el nu-şi mai putea lua mâinile de pe mine. Ajunşi acasă, am făcut sex pe pardoseală, cu luminile aprinse, dar fără să-mi scot blana. A fost cea mai tare partidă de sex pe care-am avut-o noi vreodată… până când, vreo câteva săptămâni mai târziu, am găsit o pelerină de ploaie cu glugă roşie şi nişte galoşi galbeni la un magazin cu haine de mâna a doua”.

Cu jaluzelele ridicate. Ken, 42, spune: „Locuim într-o casă de cărămidă cu ferestre ce dau într-o curte. Parcă-i din *Fereastra din spate* a lui Hitchcock, de la geamuri vedem în apartamentele tuturor colocatarilor. Uneori, când iese de la duş, Candace se învârte prin casă complet goală, iar eu ştiu că vecinii pot vedea bine în dormitorul nostru. Mereu îi spun că o vede lumea, dar, în loc să lase jaluzelele, ea ridică din umeri şi spune că nu-i pasă. Odată, m-a împins pe pat şi s-a urcat pe mine. I-am zis că văd necunoscuţi care trag cu ochiul la noi, ceea ce a făcut-o şi mai îndrăzneaţă şi mai pasională. Dar ştii care-i treaba? S-a dovedit că şi eu sunt mare fan de sex cu jaluzelele ridicate”.

În linişte. Howard, 30, spune: „Cred că poate părea o ţăcăneală, dar unul dintre locurile preferate unde facem sex, eu şi soţia mea, e la socri. Dormim în fosta ei cameră, care e chiar lângă dormitorul părinţilor ei, aşa că trebuie să fim extrem de silenţioşi. Dacă patul scoate şi cel mai slab scârţâit, ori dacă respir greu, nevastă-mea îmi pune palma pe gură şi mă sâsâie. Uneori, mă umflă râsul, iar ea îmi acoperă gura cu mâinile şi ajungem să chicotim isteric amândoi. Toată strădania asta de a fi tăcuţi face sexul superexcitant şi e un element de excitare în plus, pentru că ea se simte de parcă ar fi iarăşi adolescenta rebelă care-şi

aduce în taină un gagiu în dormitor, după căderea întunericului”.

Misiune posibilă-lenjeria. Pam, 35, spune: „Biroul soţului meu e imediat după magazinul Victorias Secret. Din când în când, înainte să plece la masă, îl sun şi-i spun să treacă pe la magazin şi să-mi ia ceva special pentru mai târziu. Când ajunge acasă, abia are răbdare până deschid cutiile. Întotdeauna îmi ia ceva sexy, fie chiloţaşi de plasă, fie tanga din dantelă, iar faptul că ştie că el i-a ales cred că-l excită şi mai mult. Abia aşteaptă să mă vadă că-i probez. Şi crede-mă că probele astea nu durează prea mult”.

Ian spune: Pam a nimerit drept la ţintă, pentru că: 1) bărbaţilor le place la nebunie lenjeria feminină şi nu se mai satură de chestiile astea (trebuie să dau detalii?) şi 2) bărbaţii se concentrează mult mai bine când li se dau sarcini precise. Când vă trimiteţi partenerul într-o misiune solitară de achiziţionare a lenjeriei voastre, nu doar că-l excitaţi prin trecerea în revistă a tuturor variantelor şi prin faptul că vă închipuie în ele, ci, în plus, creaţi anticiparea sexuală, amânând însă gratificarea.

Misiune posibilă – jucării sexuale. Janice, 33, spune: „Eu şi cu soţul meu n-am folosit niciodată jucării sexuale, până am primit un cupon-cadou pentru www.goodvibrations.com, la petrecerea burlăciţelor dată de una dintre prietenele mele. Atunci nu i-am acordat prea mare atenţie, dar, când i l-am arătat soţului meu, el s-a arătat foarte interesat şi doritor. M-a întrebat ce-aş vrea, dar pe mine chestia asta m-a cam stânjenit. Aşa că i-am spus să viziteze situl şi să aleagă el ceva, orice. «Orice?», m-a întrebat. «Sigur, i-am răspuns, am încredere în tine. Da, orice, orice te stârneşte.» Ceva mai târziu în aceeaşi săptămână, când l-am întrebat ce a comandat, mi-a spus că e o surpriză. Să fiu cinstită, am fost cam agitată. Adică, eu nu le am cu perversiunile. Cum ar fi fost să fi comandat bice şi lanţuri sau cine ştie ce dildo de-un metru şi douăzeci? Când în sfârşit a sosit» >

coletul, eram mai surescitată decât un ţânc de şase ani în dimineaţa zilei de Crăciun. Nu ştiam ce era în cutie. Dar mă incita gândul că aveam să fiu, din punct de vedere sexual, la dispoziţia soţului meu şi că aveam să accept indiferent ce-ar fi comandat el. Vrei să ştii ce era în cutie? Ei bine, n-am să-ţi spun. Îţi spun doar atât: de-atunci am încercat şi ce-am cumpărat pe cuponul-cadou, ca şi multe, multe alte chestii. Iar acum ne facem unul altuia surprize cu schimbul. Ştii c-am zis că nu le am cu perversiunile? Ei bine, cred că asta depinde de ce-nţelegi prin perversiuni”.

Ian spune: Dându-şi unul altuia liber la explorarea propriilor fantezii, Janice şi soţul ei au deschis noi teritorii de plăceri reciproce şi posibilităţi. Uneori, o mică surpriză obraznică poate însemna începutul unui schimb zilnic de plăceri nesfârşite.

Alegerea şi vizionarea filmelor porno împreună. Nicole, 31, spune: „Întotdeauna m-a enervat faptul că iubiţii mei se uitau la pornoşaguri. În facultate, mi-a intrat în cap ideea asta că pornografia este, practic, o chestie pentru băieţii imaturi sexual din frăţii, într-o seară, eu şi iubitul meu eram într-un centru de închiriere de filme şi ne-am pomenit în sectorul filmelor porno. El s-a uitat la mine parcă întrebându-mă «Ce zici de-astea?», iar eu, dintr-un capriciu, am zis: «Sigur. Hai să-ncercăm.» Am ales vreo câteva titluri amuzante – un film se numea *Hannah Does Her Sisters* (*Hannah şi-o pune cu surorile ei*) – şi trebuie să recunosc că m-a cam distrat să trec în revistă toate titlurile alea cu iubitul meu, mai ales că m-a făcut să mă simt mai puţin străină de toată chestia asta. S-a dovedit că şi să le vedem a fost amuzant. Partea video era cam nasoală şi am râs pe chestia asta. Dar a fost şi aţâţător, iar iubitul meu clar s-a excitat pentru că m-am excitat eu. Am sfârşit prin a încerca nişte poziţii pe care le făceau ăia pe ecran, doar de distracţie”.

Ian spune: Nicole a pus degetul pe rană. Pe lângă faptul că transformă interesul pentru pornografie al unui bărbat dintr-o experienţă autoerotică într-una împărtăşită,

vizionarea filmelor porno în cuplu este şi un excelent mod de a purta relaxat discuţii despre sex cu partenerii voştri. După ce vedeţi cum şi-o pune Hannah cu surorile ei, nu mai pare mare scofală să discutaţi despre indiferent ce subiect.

Dar, doamnelor, e important să aveţi prevederea de a aborda orice probleme sau rezerve încă de la bun început, astfel încât experienţa să fie una pozitivă şi o aventură reciproc satisfăcătoare pentru amândoi, nu o sursă potenţială de conflict. Dacă, de exemplu, sunteţi îngrijorate că partenerul v-ar putea ignora pentru femeile de pe ecran sau de credeţi că aţi prefera să vă încheiaţi călătoria sexuală fără ajutorul materialelor video, discutaţi aceste posibilităţi din timp. Ţineţi minte să folosiţi aceste situaţii pentru a vă cunoaşte mai bine fanteziile unul altuia, astfel încât, după ce filmulse-ncheie, să fiţi şi mai apropiaţi.

Planificarea propriului film porno. Fără să-l filmaţi obligatoriu. Kim, 34, spune: „Întotdeauna am fost genul de femeie care tânjeşte după stimularea sexuală, dar care se şi plictiseşte uşor. N-am absolut nicio jenă faţă de jucăriile sexuale şi îmi place să văd filme porno, singură, dar şi împreună cu partenerul meu. N-am nicio problemă în a-mi asuma controlul propriei sexualităţi, dar în mod cert voiam ca actele sexuale cu partenerul meu să fie, ca să zic aşa, mai teatrale. Voiam jocuri de rol şi să explorez chestiuni asimilate cu dominarea şi supunerea, dar nu reuşeam să-mi conving prietenul să încercăm. Aşa că, într-o zi, pe când ne uitam împreună la un pornoşag, l-am oprit şi i-am spus că noi l-am face mult mai bine. Moment în care el a devenit interesat. A cumpărat o cameră video veche de pe ebay – nu voiam una digitală, să ne pomenim că filmul ajunge cine ştie cum pe internet. Am făcut planurile pentru o scenă întreagă. A fost chiar tare, un scenariu cu un răpitor şi o ostatică: pe scurt, el mă răpeşte, mă leagă şi mă face sclava lui sexuală. Apoi, după ce el adoarme, mă eliberez şi-l leg eu pe el. După care îi aplic răzbunarea mea

sexuală. Pot să fiu cinstită? Chiar şi numai planificarea a fost foarte excitantă. Am cumpărat fel de fel de chestii pentru decor şi un costum pentru mine: voiam să joc rolul unei moştenitoare cu nasul pe sus. Şi chiar m-am entuziasmat. Mă incita gândul că am să-l leg şi-am să i-o pun, chestie pe care n-o mai făcusem până atunci. Când în sfârşit a venit momentul să facem filmul, m-a neliniştit ideea că-l vom filma pe bune. Aşa că am hotărât să repetăm doar, fără să băgăm casetă în camera video. De-atunci am mai făcut două filme, dintre care unul e filmat pe casetă. Dar, pentru mine, cea mai fainâ parte e planificarea şi mai ales repetiţiile. Şi bine-nţeles punerea în scenă a «răsturnărilor dramatice»".

Ian spune: Ca şi pontul cu „Am avut un vis", a face propriul film porno e un mod excitant de a vă explora fanteziile fără să vă simţiţi judecate. La urma urmei, dacă faceţi un film după un scenariu cu luare de ostatici, nu faceţi decât să exploraţi nişte teme, fără să trebuiască să vă puneţi întrebarea dacă aveţi sau nu înclinaţii dominatoare ori spre supunere. Propriul simţ al identităţii şi felul cum vă percepe partenerul nu sunt puse în joc. Şi, cum spune Kim, cea mai mare parte a distracţiei sunt pregătirile. Există unele cupluri cărora chiar le place să-şi filmeze partidele sexuale. Dar, dacă filmarea vă face să vă simţiţi prea conştiente de felul cum arătaţi ori prea presate, nu e necesar să procedaţi la fel. O repetiţie cu costume (adică fără) poate fi la fel de distractivă.

Webcam. Lila, 27, spune: „De două ori mi-am prins logodnicul descărnând pornache şi m-am înfuriat, cu atât mai mult cu cât consideram că avem o viaţă sexuală excelentă. Suntem foarte deschişi şi afectuoşi unul cu celălalt şi m-a deranjat chestia asta, pentru că mi se părea că el are nevoie de pornoşaguri. Apoi mi-am cumpărat un Mac nou şi am primit de la Apple un e-mail care zicea cât de uşor este să-ţi instalezi o cameră web pe acest tip de computer. Atunci mi-a venit o idee: am hotărât să fac eu însămi pornoşaguri pentru logodnicul meu. Am instalat

camera în dormitorul nostru şi-am creat o pagină web. Apoi l-am sunat, era la muncă, şi i-am spus să viziteze site-ul acesta. În fine, a intrat pe site şi trebuie să vă spun că mi-a crescut pulsul. Am ieşit din baie doar în prosop, de parcă abia mi-aş fi făcut duş şi m-am aşezat pe marginea patului, prefăcându-mă că mă şterg. Apoi am tras pe mine nişte chiloţei şi bluza lui de pijama şi m-am băgat în pat. Nu m-am uitat nici măcar o dată în cameră, prefăcându-mă că-mi urmez rutina zilnică, atâta doar că am inclus în rutina asta şi un vibrator. Până atunci n-am mai făcut aşa ceva nici

y odată, dar a fost extatic. De cum am terminat, logodnicul meu m-a sunat şi mi-a spus să nu mă mişc de-acolo. Era pe drum spre casă. Mai târziu, mi-a mărturisit că, văzându-mă cu vibratorul în mână, s-a excitat cum nu se mai excitase niciodată în viaţa lui. M-a făcut *y* să-i promit c-am să repet experienţa asta".

Ian spune: Felicitări Lilei că a profitat de tehnologie, mărind cu unu numărul starurilor porno de pe internet. Dar mai e ceva la care s-a conectat Lila: anume la senzaţiile tari ale exhibiţionismului şi voyeurismului, ce par a predomina în mai mult de 80% dintre fanteziile sexuale. De fapt, ele reprezintă jumătate dintre cele mai frecvente patru fantezii sexuale, alături de dominare şi supunere. Având de navigat între aceşti patru poli, posibilităţile explorării sexuale creative sunt practic nelimitate.

Fotografii pe mobil. Hank, 36, spune: „Julie îmi foloseşte mereu telefonul ca să facă fotografii – majoritatea sunt cu prietenii noştri şi cu noi. Dar într-o zi m-am dus la muncă, iar ea m-a sunat să mă întrebe dacă văzusem deja noua serie de fotografii. Eram într-o şedinţă, dar am zis să mă uit foarte scurt la ele. Frate, nu-mi credeam ochilor! M-a dat pe spate cu un număr complet de striptis. Nu ştiu ce-a apucat-o, dar pozele erau geniale! Mi-a zis să le şterg, însă i-am răspuns că numai dacă-mi promite că mai face altele. De mai multe ori. Iubesc la nebunie pozele pe care

le face, pentru că unghiurile din care pozează sunt haioase, iar ea râde tot timpul în ele şi face mutre caraghioase… Pozele surprind combinaţia de frumuseţe, îndrăzneală şi timiditate care mă fac s-o iubesc şi s-o doresc atât de mult. Câteodată, când sunt la muncă şi-s stresat de-mi crapă capu', nu trebuie decât să mă uit la fotografiile micuţei mele striperiţe şi mă simt cel mai norocos bărbat din univers".

Ian spune: încă o modalitate câştigătoare de a face tehnologia să lucreze pentru voi. Tigroaica lui Hank l-a excitat, adăugând noi niveluri de surpriză şi noutate vieţii lor sexuale, scoţând sexul din dormitor pentru a-l strecura în biroul lui şi extinzând astfel panorama dorinţei.

Fantezii pe *chat room*. Amy, 24, spune: „Am văzut filmul ăla, *Closer*, cu Julia Roberts. Acolo e o scenă întreagă cu un dialog virtual între Jude Law şi Clive Owen, în care Jude Law pretinde că e o gagică. Mi s-a părut ilar şi i-am zis prietenului meu, Brian, că ar trebui să-ncercăm şi noi – suntem mari amatori de farse, nu cred că mai e nevoie să o spun. În fine, am intrat pe câteva platforme de *chat* şi am început să creăm fel şi fel de personaje virtuale – Blonda Sălbatică, Văcarul Marcos, Regele Sloboz, Regina Africană şi multe altele. Pare o prostioară, dar pentru noi a fost revelator, iar să ne lăsăm alter-egourile virtuale s-o ia razna e realmente excitant. Totul e scriitură, dar sunt şi *chat room-uri* unde te poţi conecta la o cameră şi poţi fi urmărit în timp ce faci sex. Nu suntem convinşi c-am fi pregătiţi să mergem atât de departe, dar discutăm posibilitatea de a le permite Blondei Sălbatice şi Văcarului Marcos să-şi facă debutul pe ecrane în nişte scene de «swing» digital".

Ian spune: Din nou, jos pălăria pentru Amy şi pentru prietenul ei, pentru că se folosesc de tehnologie pentru a se apropia unul de celălalt, nu pentru a se îndepărta. Cea mai fainã chestie în ce fac ei nu e simularea sexului, ci distracţia şi hohotele de râs cu care se aleg în acest proces, permiţându-şi să-şi exploreze fanteziile împreună

într-un mod sigur.

Menaj erotic. Steve, 37, spune: „Lisa se ia tot timpul de mine că nu aştept până după cină ca să spăl vasele. Mă ridic de la masă şi imediat spăl farfurii, fără tragere de inimă, numai ca să termin cu ele cât mai rapid, de obicei în timp ce ea încă mai mănâncă. I-am tot spus că majoritatea femeilor ar fi încântate să aibă un partener care spală vasele. Dar ea nu este. Pe deasupra, mă înnebuneşte când, după ce că le spăl, mi le ia la inspecţie. Apoi îmi spune că-mi va da o lecţie în ce priveşte eticheta spălării vaselor. Iar eu am zis că există un singur mod în care m-ar putea face s-o şi ascult: dacă-mi dă lecţia aia în pielea goală. Ei, şi să nu-ţi vină să crezi! Spăl eu vasele într-o seară, când apare îmbrăcată doar într-un tanga, sutien şi pantofi cu toc şi zice că e vremea să-mi dea o lecţie. Dă-mi voie să-ţi spun c-am ascultat. Am frecat, am aşteptat. Mi-am luat tot timpul din lume şi-am făcut treabă bună. De fapt, am cerut câteva lecţii în plus, ca să fiu sigur că e bine ce fac”.

Ian spune: Cuplurile consumă prea multă vreme ciondănindu-se pe teme de menaj şi nici pe departe la fel de mult pentru a erotiza cotidianul şi a face lucrurile mai distractive. Nu vă pot spune cât de multe femei mi s-au plâns că partenerii lor vor să facă sex în cele mai ciudate momente: „Cum ar fi când calc, ori când dau cu aspiratorul şi arăt cum nu se poate mai rău! w Adevărul este că uneori, când credeţi c-arătaţi cum nu se poate mai rău, nouă ne pare, de fapt, că arătaţi foarte bine. Aşa că profitaţi de disponibilitatea noastră. Şi veţi fi surprinse să vedeţi cât de fericiţi putem fi noi, bărbaţii, să dăm o mână de ajutor.

Coafarea/tunderea reciprocă a părţilor intime. Cheryl, 28, spune: „Într-o zi eram la baie, îmi rădeam părul de pe picioare, când Carl, iubitul meu, m-a întrebat dacă n-ar putea face el chestia asta. A făcut-o foarte delicat şi tandru, iar când a fost gata, s-a uitat la mine şi m-a întrebat dacă n-ar putea continua mai sus. Am răspuns: «Sigur, dacă mă laşi să le bărbieresc şi eu pe-ale tale.» Aşa

am început noi un ritual frumos şi foarte sexy. Nu ne chiar bărbierim unul pe celălalt, pentru că ne pricopsim cu mâncărimi, iar eu prefer epilarea cu ceară, dar ne aranjăm unul pe altul, acolo, jos, cu o forfecuţă. Pe amândoi ne excită negreşit. Fiind atât de aproape de mine şi aranjându-mă cu grijă peste tot, Carl se încinge teribil. Eu mă aşez pe marginea unui scaun, iar lui îi place să mi se bage cu capul între picioare şi chiar să mă «digitalizeze» în timp ce mă tunde pe-acolo. Apoi se ridică şi-l aranjez eu pe el. Îmi place la nebunie să-i tund părul pubian, iar lui i se scoală şi i se tot scoală în mâinile mele. De obicei, imediat ce-am terminat, sărim la duş împreună şi încingem o partidă fierbinte chiar acolo”.

Ian spune: S-ar zice că v-aţi făcut un plan. Bărbieritul său, de multe ori, doar aranjatul reciproc al părului din zonele genitale este o experienţă sexy şi intimă. Solicită încredere şi răbdare. Spălatul, ştersul, săpunitul şi bărbieritul sunt acţiuni foarte personale şi intime, dar care nutresc sentimentul de sine, motiv pentru care sunt perfecte pentru o sesiune sexy. Şi-atunci de ce să nu facem şi curăţarea câtuşi de puţin murdară?

Modelul. Cheryl, 30, spune: „Logodnicul meu, Simon, e «pictor», iar în ultima vreme i-am pozat nud. A făcut o serie frumoasă de schiţe în cărbune, care creează şi o legătură erotică foarte puternică între noi. Chiar l-am lăsat să pună una dintre ele pe perete şi mă excită să ştiu că lumea ştie că eu sunt cea din imagine. El mi-a spus că pozez atât de bine, încât ar trebui să mă ofer ca model nud pentru cursurile de artă plastică pe care le urmează în fiecare miercuri seară. Când a spus-o, mă privea într-un fel provocator şi l-am întrebat dacă treaba asta, toţi ochii aceia privindu-mă, l-ar excita. A spus că da şi mi-am zis: de ce n-aş face-o? în ce mă priveşte, şi eu cred că este într-adevăr excitant. Dacă n-ai pozat niciodată nud în faţa a douăzeci de necunoscuţi, as zice să-ncerci. E unul dintre cele mai înfricoşătoare chestii pe care le-am făcut, dar şi cel mai excitant. Simon n-a spus nimănui că mă cunoaşte,

aşa că era un secret sexy pe care-l ştiam doar noi doi”.

Joc de roluri. Sue, 30, spune: „Am pretins odată că-mi trebuia ceva de la un magazin de instalaţii casnice. Purtam o rochie neagră mulată şi foarte scurtă, pe sub care n-aveam nimic, şi-am cerut un dispozitiv de masaj pentru duş. Bineînţeles, toţi bărbaţii din magazin s-au oferit să mă ajute, întrebându-mă o grămadă de chestii despre tipul de masaj pulsatil pe care-l doream. Apoi a intrat în magazin iubitul meu şi s-a oferit să mă ajute. M-am prefăcut că nu-l cunosc. A venit direct la mine şi mi-a oferit ajutorul lui. După ce-am plătit, am ieşit din magazin înaintea lui. Le-a spus celor de-acolo că merge la mine să-l instaleze şi-au bătut cinciul cu el, ceea ce zicea că l-a excitat şi mai tare. Apoi a venit la mine, l-a montat şi i-am arătat exact cum mi-ar plăcea să-l folosesc, încă pretinzând că nu ne cunoaştem. Chiar ne-am purtat oarecum diferit unul cu celălalt, ca nişte străini. Şi mă simţeam cam târfuliţă pentru că adusesem acasă pe cineva pe care abia-l cunoscusem, ceea ce chiar m-a excitat”.

Ian spune: O frumoasă variaţiune a scenariului clasic al „străinului din barw, în care te prefaci că eşti singură şi-l laşi pe partenerul tău să te agaţe, spre marea dezamăgire a celorlalţi tipi care vor acelaşi lucru. Fiecare ieşire din rutină are ceva erotic, iar o vizită la *7*

Dedeman nu va mai fi niciodată la fel.

Ocolul Pământului în 80 de paturi. Adena, 32, spune: „Eu şi cu Dan n-am călătorit realmente împrejurul Pământului în optzeci de paturi, dar acesta este scopul nostru înainte să facem copii. Cred că amândoi trăim cu impresia că avem înainte o viaţă întreagă de dormit în patul nostru, aşa că de ce n-am face sex unul cu altul în cât mai multe paturi cu putinţă, dacă avem ocazia?”

Ian spune: Emisiunea asta încă n-am văzut-o pe Travel Channel. Adevărul este că modul cel mai uşor de a vă scutura puţin viaţa sexuală şi de a-i da o scânteie cât de mică este să faceţi sex într-un *loc* nou (ceea ce e altceva decât cu *cineva* nou). Şi cine zice că trebuie să fie musai

într-un pat? Sunt atâtea plaje, parcuri, munţi, ca să nu mai punem la socoteală mesele de bucătărie şi alte orizonturi care aşteaptă să fie cucerite.

Doar pentru ochii lui[16]. Dar nu neapărat. Sue spune, din nou: „Aveam un iubit căruia îi plăcea să mă privească masturbându-mă în public, de exemplu în tren sau în parc. Stătea în faţa mea, într-un spaţiu public, o bibliotecă, o cafenea, de fapt, oriunde. Iar eu mă prefăceam că el nu e acolo şi foarte discret mă masturbam până ajungeam la orgasm, ştiind că el – şi poate şi alţii – mă vede. Apoi, chiar când eram pe punctul de a-mi da drumul, mă uitam în ochii lui şi zâmbeam”.

Ian spune: Dintr-un punct de vedere masculin, aici avem de-a face cu o chestiune importantă: să vezi cum se masturbează o femeie. Ba, pe deasupra, pentru un bărbat, să-şi vadă partenera masturbându-se în public e ca şi cum ar fi câştigat la loto. O femeie pe care o cunosc preferă să folosească vibratoare mici şi silenţioase cu telecomandă atunci când e la cinema cu prietenul ei, căruia îi şi dă telecomanda. Pentru ea, toată provocarea e să aibă un orgasm în timp ce aparent urmăreşte cu nonşalanţă filmul de pe ecran. Pentru el, provocarea e să înţeleagă firul acţiunii.

Felaţie la filmul de după-amiază. Gina, 28, spune: „Mie şi iubitului meu ne place să mergem la film în timpul săptămânii, mai ales la cele care rulează de mai multe zile, ştiind că e destul de puţin public. Încep prin a-l atinge şi freca lent. Întotdeauna îmi iau măsuri să aducem o jachetă sau ceva asemănător să ţină în poală. Apoi, mă aplec spre el şi-l iau în gură. Amândoi trebuie să fim cât se poate de silenţioşi şi înceţi în mişcări. îl fac să aştepte până începe o scenă foarte zgomotoasă şi abia atunci îl fac să ejaculeze”.

Ian spune: Da, exhibiţionismul este întotdeauna de efect! Dragostea la amiază e întotdeauna mai distractivă

16 Aluzie la titlul celui de-al doisprezecelea film din seria James Bond, For Your Eyes Only, lansat în 1981, cu Roger Moore în rolul principal (n.t).

când trebuie s-o faci în taină, cu zeci de oameni împrejur.

Planificarea unui act sexual în trei. Fără să-l puneţi musai în practică. Heidi spune: „Ştiu că iubitul meu, Jon, vrea să o facem în trei, cu încă o femeie, dar eu nu prea sunt interesată de varianta asta. Însă e amuzant să discutăm despre ea. Câteodată, în vreun bar ori pe plajă, ne uităm împrejur şi ne aţintim privirile la câte o femeie foarte sexy, pretinzând că vom încerca să aranjăm cu ea o partidă în trei. Lui Jon îi place la nebunie să mă audă vorbind despre motivele pentru care m-aş da la ea, poate pentru sânii ei, pentru felul cum se mişcă ori pentru ceva din privirile ei. Apoi vorbim despre ce-am face cu ea. Trebuie să recunosc că discuţiile astea mă excită. Şi, cine ştie, poate că într-o zi chiar o s-o facem. Până atunci însă, chiar e distractiv să ne gândim la asta”.

Ian spune: Aceasta e o modalitate excelentă de a explora ideea unui *ménage à trois*, transformând-o într-un joc amuzant şi incitant şi nepermiţându-i să devină o ameninţare sau o sursă de conflict. Astfel, înveţi că modul cel mai bun de a aborda dorinţe divergente e să le faci să conveargă!

Acum, că partenerului vostru i-a crescut pulsul, iar mintea lui lucrează în viteză, e momentul tranziţiei spre dormitor ori spre locul unde urmează să faceţi sex, dar şi al discuţiei despre generarea şi întreţinerea excitării fizice. După cum veţi fi observat, multe dintre scenariile preludiului descrise mai înainte implică stimularea fizică. Dar e esenţial de observat că, în fiecare caz discutat, elementul fizic este secundar faţă de cel mintal. Iar locul în care-ţi începi aventura sexy nu e obligatoriu să fie acelaşi cu cel în care-o vei încheia.

11

Erecţia inimii *y*

Sexul e modalitatea principală prin care bărbaţii îşi exprimă emoţiile. A face dragoste e modul nostru de a spune „Te iubesc” din toată inima şi cu toată seriozitatea. În timp ce femeile, îndeobşte, consideră apropierea drept

condiţie preliminară pentru angajarea într-o partidă de sex, pentru un bărbat sexul este modalitatea principală prin care dobândeşte sentimentul real al apropierii de o femeie.

Scanarea creierului, atât la bărbaţi, cât şi la femei, în timpul răspunsului sexual a indicat la cei dintâi o activitate sporită într-o regiune cunoscută sub numele de insula. Funcţia acestei regiuni cerebrale este de a înregistra emoţiile şi, în plus, de a clasifica senzaţiile fizice în funcţie de semnificaţiile lor. Aşadar, din perspectivă neurologică, e probabil ca bărbaţii să coreleze procesul răspunsului sexual cu răspunsul emoţional.

Nu e nevoie ca bărbaţii să fie îndrăgostiţi pentru a face sex, după cum nu simt în mod obligatoriu iubire atunci când fac, dar, când sunt implicaţi într-o relaţie dedicată cu o persoană pe care-o iubesc, e probabil ca sexul să fie cel mai autentic comportament prin care îşi exprimă iubirea.

Dacă un bărbat nu mai este conectat sexual cu partenera sa, e probabil să devină neangajat şi emoţional faţă de ea, devenind astfel mai vulnerabil infidelităţii.

j

Bărbaţii apelează la sex şi ca la un mijloc de a rezolva un conflict emoţional, spre oroarea şi uimirea partenerelor lor. Nu ştiu numărul situaţiilor în care o femeie mi s-a plâns că soţul ori partenerul ei iniţiază actul sexual imediat după o ceartă cumplită. Acelaşi a fost şi cazul unei femei care mi se plângea astfel: „Urlă şi ţipă toată seara, apoi ne băgăm în pat şi începe să-mi pipăie ţâţele şi să mă sărute pe spate. Mă face să mă simt neatrăgătoare şi naşpa şi urâtă, apoi vrea să ne-o tragem. Da’ nu-nţeleg care-i problema lui!” Vorbind cu soţul ei, n-am fost surprins când mi-a spus că spera ca, făcând sex, să se împace şi să restabilească legătura dintre ei.

În acelaşi fel, bărbaţii sunt uluiţi să afle că, după un încins act sexual de împăcare, partenerele lor încă mai sunt furioase şi nu au acelaşi sentiment de alinare ca ei.

Iar şi iar am auzit aceste cuvin*y y*te: „Nu pricep. Facem dragoste, dar ea tot furioasă este şi-mi poartă pică. Cum se poate să facă sex cu mine şi să rămână tot supărată?” Pentru bărbaţi, dacă fac sex, înseamnă că au rezolvat problema; pentru femei însă, problema rămâne chiar şi după aceea şi le ţine treze.

Dragă Ian.

Eu şi soţul meu suntem căsătoriţi de un an şi, de curând, avem un copil. De-atunci, poftele mele sexuale au scăzut şi încă nu am reuşit să ne reluăm obiceiurile sexuale. Mi-e teamă că el se va înstrăina de mine şi va începe să-şi caute pe altcineva. Sunt paranoică?

Sarah, 34, mamă casnică

Nu, nu eşti paranoică. Îţi vorbeşte intuiţia. Noi, ca şi cultură, ne închipuim că a avea un copil e semnul celei mai strânse legături pe care o poate cunoaşte un cuplu. Dar, de fapt, cele mai multe insatisfacţii maritale încep după naşterea primului copil. Nu doar lipsa somnului şi noile rutine duc la nefericirea maritală: mai e şi sentimentul de înstrăinare emoţională pe care-l resimt mulţi bărbaţi.

Gândeşte-te puţin: după naştere, nivelul ocitocinei la femei e mai mare decât oricând altcândva, ceea ce facilitează instalarea puternicului sentiment de ataşament între mamă şi prunc. Majoritatea femeilor spun că simt că se îndrăgostesc de copilul lor, iar această etapă de îndrăgostire ţine adesea atâta cât alăptează pruncul, poate chiar mai mult. Însă nivelul crescut de ocitocină are efectul colateral de a inhiba nivelul de ţestosteron al femeii. (Exact, şi femeile produc ţestosteron – nu la fel de mult ca bărbaţii, dar, atâta cât este, el joacă un rol foarte important în libidoul feminin.) Astfel că, şi după ce femeia se recuperează fizic de pe urma naşterii, ea încă poate fi mai puţin interesată de sex.

Mulţi proaspeţi taţi mi-au dezvăluit cât de vinovaţi se simt uneori după naşterea primului copil. Pe de o parte, sunt mai fericiţi ca oricând şi mai curând şi-ar da viaţa decât să vadă că partenerei şi copilului li se întâmplă ceva

rău. Pe de altă parte, deseori se simt a cincea roată la căruţă în propria lor casă. Acest sentiment al deconectării emoţionale este serios amplificat de lipsa conexiunii sexuale, motiv pentru care e foarte important ca partenerii să găsească moduri de a face din mariaj o prioritate şi de a rămâne în relaţii intime. Nu e vorba de sex, e vorba de legătura emoţională ce derivă din sex, mai ales în cazul bărbaţilor. Trebuie să rămâi conectată emoţional şi deci erotic cu partenerul tău, pentru binele copilului şi pentru bunăstarea întregii tale familii.

Sigur, eşti obosită, nu te simţi în apele tale ori eşti pur şi simplu epuizată. Ştiu că nu-i uşor. Sânii ţi s-au umflat şi supurează lapte, te simţi grasă! Ştiu! *Ştiu*! Dar să găseşti moduri de a păstra conexiunea sexuală cu soţul tău, fie prin copulare, fie prin sărut, ori măcar prin puţină zbenguială, poate face diferenţa dintre o căsătorie fericită şi o unitate în plus într-o statistică.

Când discut cu bărbaţii care se plictisesc sexual sau se simt prinşi în capcana rutinei, ei spun de obicei că sexul a devenit mecanic şi predictibil. Când le cer să sape mai în profunzime şi să detalieze ce înţeleg prin rutină sau predictibilitate, invariabil răspunsul lor se reduce la: „Ştim cum să ne producem orgasme, dar lipseşte conexiunea emoţională”.

Pentru a menţine conexiunea emoţional-sexuală, nu e suficient să schimbi scenariul actului sexual, să adopţi noi poziţii ori tehnici. Şmecheria constă în a deveni mai implicat emoţional înainte şi după fiecare relaţie intimă. Şmecheria este de a face astfel încât sentimentele de conectare experimentate în timpul actului amoros să penetreze toate aspectele vieţii voastre zilnice.

Mai mult decât orice tehnică sau poziţie, prezenţa emoţională este valuta forte a sexului excelent. Dar, aşa cum am discutat şi în privinţa preludiului şi a stârnirii dorinţei, sentimentul angajării emoţionale se naşte în afara dormitorului. Aşadar, dacă pătrundeţi şi stimulaţi mintea partenerului, iată câteva tehnici simple pentru a-l unge la

inimă.

Îmbrăţişaţi-l pentru a crea legătura

— *y y*

Ori de câte ori lucrez cu perechi în biroul meu, nu numai că sunt foarte atent la limbajul lor corporal – cum stau unul lângă altul, dacă se ţin sau nu de mână, dacă se ating unul pe altul –, dar, în plus, într-un moment oarecare din şedinţele iniţiale, le cer invariabil să se ridice şi să se îmbrăţişeze, dacă n-au nimic împotrivă, desigur, îmbrăţişarea e foarte grăitoare şi poate furniza un instantaneu autentic al relaţiei în ansamblul ei. Mereu mi se pare interesant să văd cât timp menţine cuplul îmbrăţişarea şi cine o întrerupe primul. Mulţi dintre noi nu ştiu să îmbrăţişeze şi nici nu îmbrăţişează într-un fel care să nutrească sentimentul legăturii.

Pare simplă, dar îmbrăţişarea – cea adevărată – presupune trudă şi de aceea le dau des cuplurilor sarcina de a se îmbrăţişa până se simt legaţi unul de altul. Stabiliţi să vă îmbrăţişaţi de-adevăratelea unul pe celălalt *de cel puţin* trei ori pe zi: o dată înainte de-a merge la muncă, a doua oară când vă întoarceţi acasă, iar a treia oară înainte de culcare. Chiar dacă nu faceţi nimic altceva, îmbrăţişaţi-vă de trei ori pe zi – dar îmbrăţişaţi-vă cu adevărat. Studii recente au arătat că nu e nevoie decât de o singură îmbrăţişare de 20 de secunde pentru a creşte semnificativ nivelul ocitocinei şi pentru a vă simţi amândoi mai calmi şi mai conectaţi. Pentru mai multe detalii despre această tehnică şi despre cum poate fi folosită pentru a stimula succese importante în terapia sexuală şi de cuplu, vă recomand să citiţi lucrarea esenţială a doctorului David Schnarch *A Passionate Marriage* (*Un mariaj pasionat*).

Prezentul prezenţei

Unul dintre cele mai mari obstacole pentru îmbrăţişarea ce creează conexiunea este viaţa însăşi. Prea des suntem mânioşi, răniţi sau iritaţi de ceva ce-a făcut celălalt. Sau aducem acasă conflicte de muncă, ori oboseala lungului drum de-ntoarcere, ori efectele certei cu

un coleg, prieten sau membru de familie. Intimitatea cu partenerul nostru ne pare o îndatorire gospodărească ori o obligaţie, ceva la care pur şi simplu nu ne putem aduna să ne concentrăm fără să resimţim anxietate ori să fim distraţi.

Viaţa nu va înceta nicicând să curgă în jurul nostru, dar noi trebuie să ne protejăm relaţia – de lume, de celălalt membru al cuplului şi de noi înşine. Asta înseamnă să ne acordăm timp pentru a ne strădui să lăsăm totul deoparte, mai puţin relaţia noastră cu celălalt.

Gradul în care lăsăm lumea exterioară să invadeze lumea noastră interioară m-a întristat întotdeauna. Atât de mulţi dintre noi avem în

dormitor televizoare ori practicăm alte ritualuri – cum ar fi lectura sau culcatul la ore diferite – care poate că ne ajută să ne relaxăm, să ne detaşăm ori să ne încheiem ziua, dar nu şi să ne reconectăm unul cu celălalt. Mai rău e când cuplurile îşi aduc în pat şi conflictele. Nu spun că nu vor mai fi nopţi când vă veţi culca furioase, dar nu trebuie să continuaţi certurile în pat. Sunt unul dintre cei care cred că locul unde faci sex de obicei (pentru cei mai mulţi dintre noi, dormitorul) este locul care, pe cât posibil, trebuie scutit de certuri şi locul unde trebuie să ne concentrăm la prezent.

Dar acest sentiment al prezenţei începe cu voi, nu cu dormitorul, începe cu acel sentiment pe care-l obţineţi când îmbrăţişaţi până vă conectaţi. A fi prezent permite nu numai lăsarea trecutului în urmă, ci şi concentrarea la experienţa faptului de a fi împreună şi la gama de senzaţii sexuale ce se întind de la subtil la sublim.

y

Dragoste cu ochii deschişi

Dr. David Schnarch, terapeut în probleme sexuale şi de cuplu, scrie despre a face dragoste cu ochii deschişi că e un mod de a crea încredere, prezenţă şi intimitate. De fapt, motivul esenţial pentru care poziţia misionarului este,

indiferent de cultură, cea mai populară şi mai răspândită în întreaga lume e gradul în care facilitează menţinerea contactului vizual între parteneri. Poate fi cea mai puternică poziţie sexuală, mai ales dacă ne concentrăm la presiunea pelvisului asupra clitorisului. Dar poate fi şi cea mai banală şi mai nesatisfăcătoare, dacă partenerii nu sunt cu adevărat prezenţi în act. Majoritatea facem dragoste cu ochii închişi şi la propriu, şi la figurat. Ori de câte ori am discutat cu bărbaţi despre cel mai intens orgasm al lor, aceştia mi-au spus invariabil că aveau ochii deschişi, priveau corpul şi expresia facială a partenerelor şi, mai important, le priveau drept în ochi, până la orgasm şi uneori chiar pe durata acestuia.

Sărutul

Această abordare cu ochii deschişi a actului amoros începe de la sărut şi, cu toate că dr. David Schnarch sfătuieşte cuplurile să se sărute cu ochii deschişi, rezistând fenomenului dilatării pupilei – straniu şi incomod la început –, care este rezultatul contactului vizual prea apropiat, eu cred că, asemenea exerciţiului de îmbrăţişat, este important să folosim sărutul pentru a ne conecta şi pentru a fi mai prezenţi. Sunt nenumărate cărţi şi articole care se ocupă de arta sărutului, dar am auzit de nenumărate ori bărbaţi plângându-se de tehnicile de sărutat ale partenerelor. Lucru valabil şi despre tehnicile de felaţie. Nu spun că nu ar trebui să aveţi cunoştinţă de aceste tehnici, bazându-vă pe înţelegerea răspunsului sexual şi a fiziologiei, dar, indiferent că sărutaţi, îmbrăţişaţi, stimulaţi oral sau manual ori faceţi sex, trebuie să lăsaţi intimitatea, prezenţa şi fluidul emoţional să ghideze tehnica. Cu cât vă concentraţi mai mult la tehnici, la ce şi cum faceţi, cu atât vă reduceţi şansele de a intui şi de a răspunde la experienţa pe care vă străduiţi, la modul ideal, voi şi partenerii voştri, să o creaţi.

Raportul de 5 la 1

John Gottman, eminentul specialist în problemele mariajelor, şi-a închinat toată viaţa profesională încercării

de a afla ce face ca anumite căsnicii să fie de succes, iar altele să dea greş. Gottman concluziona: „Bilanţul interacţiunilor negative şi pozitive determină starea de bine într-un mariaj: adică faptul că momentele bune de plăcere reciprocă, pasiune, bună-dispoziţie, sprijin, blândeţe şi generozitate depăşesc cantitativ momentele rele de lamentări, critici, furie, dezgust, dispreţ, defensivă şi răceală”. Acele cupluri ale căror mariaje reuşesc au parte într-o proporţie copleşitoare de sentimente pozitive, nu negative. Dar cum să obţii un asemenea raport? „Toate cuplurile, fie că sunt fericite, fie că nu, trec prin conflicte, însă raportul dintre interacţiunile pozitive şi cele negative într-o ceartă este un factor esenţial”, iar Gottman propunea că acest raport, la modul ideal, trebuie să fie de 5 la 1. Deşi e imposibil să-ţi trăieşti viaţa bifând interacţiuni pozitive şi negative, am descoperit că se poate intui dacă sentimentele pozitive le depăşesc pe cele negative. Dar, ca să fiţi sigure, încheiaţi orice dispută ori ceartă cu o îmbrăţişare de conectare, printr-un sărut cu care să arătaţi prezenţă emoţională, deschizând ochii şi spunându-vă ceva de bine unul celuilalt.

Pe măsură ce înaintăm în ridicarea şi susţinerea excitării sexuale până la orgasm (e), ţineţi minte că preludiul nu înseamnă doar să te insinuezi în mintea şi inima partenerului, ci, în cele din urmă, înseamnă să le ţii conectate şi pe ele, şi pe voi doi.

12

Excitarea, partea întâi. De la secretul de neatins la pârdalnicul încins

Acum, că i-aţi captat atenţia şi l-aţi uns la inimă, e timpul să puneţi mâna pe treabă.

Terapeuţii sexologi le spun deseori pacienţilor lor să se gândească la excitare ca la un proces ce se desfăşoară pe o scală de la 1 la 10, parametrul maxim reprezentând orgasmul. Dar, din experienţa mea profesională, am aflat că ideea „curbei excitării” de la 1 la 10 supraestimează de obicei traiectoria răspunsului sexual masculin: excitarea

masculină, îndeobşte, se desfăşoară pe o scală comprimată de la 1 ta, să zicem, 5: 1 fiind nivelul inferior al excitării, 2 şi 3 – rezultatele stimulării genitale directe, 4 – momentul iminenţei ejaculatorii şi 5 – orgasmul.

Sau, ca să spun altfel, cum aşa de succint au formulat editorii fondatori ai *Meris Health*, Ştefan Bechtel şi Laurence Roy Stains, în cartea lor *Sex*: *A Maris Guide* [*Sexul*: *Un ghid al bărbatului*): „Studiile arată că trei pătrimi dintre bărbaţi au şi încheiat actul sexual la câteva minute de la începerea lui. Dar femeile au deseori nevoie de cincisprezece sau mai multe minute ca să se excite suficient pentru a avea orgasm. Şi aici se cască o lume a furiei, a întristării, a tigăilor şi oalelor zburătoare".

Ţineţi minte că bărbaţii tind să se concentreze la orgasm şi nu la plăcere. Aşadar, extinzând scala şi ducând-o de la 1 la 10 în loc de 5, întâi şi întâi trebuie să vă concentraţi la nivelul cel mai de jos al excitării, peste care adesea se sare în timpul interacţiunii sexuale. Asta înseamnă atingeri, piguleli, stârnire, altfel spus creşterea excitării *fără* stimulare genitală la început. Dacă aveţi o cât de mică îndoială în privinţa înţelepciunii acestui sfat, gândiţi-vă cum vă simţeaţi când enervantul fost iubit vă apuca de sâni ori de zona inghinală, numai ca să se umple de draci când instinctiv vă dădeaţi înapoi. Ei, dar dacă ar fi început printr-un masaj delicat al umerilor şi cu un sărut pe ceafă, dacă v-ar fi şoptit ceva provocator în ureche, poate că lucrurile ar fi luat-o pe-un drum mai satisfăcător.

Eu vreau să vă spun că, indiferent ce-aţi crede voi că vor bărbaţii, noi ne bucurăm să fim atinşi, doriţi şi chiar seduşi (chiar dacă nu suntem obişnuiţi cu astfel de forme de stimulare senzitivă în con*y y* text sexual). Şi nu vorbesc doar de a le lua ochii cu un bikini ori cu valea dintre sâni (deşi nu strică niciodată). Mă refer la acel ceva ce-l face pe partener să se simtă dezirabil, dorit, relaxat şi învigorat fizic. Dacă vreţi să încetiniţi ritmul, trebuie să începeţi prin a-i arăta că e în regulă ca el să fie lejer şi să se bucure de

călătorie.

Mai ales experienţa atingerii în timpul sexului e crucială pentru bărbaţi, pentru că sexul e una dintre foarte puţinele situaţii în care ei îşi permit să atingă şi să fie atinşi. Chiar şi aşa, noi rămânem marcaţi de instinctul de apărare. Adevărul e că bărbaţilor le plac foarte mult atingerile nongenitale, dar suntem inhibaţi, ba uneori ne simţim chiar vinovaţi dacă e vorba să solicităm confort fizic în contextul sexului. Această ambivalenţă, cum am discutat anterior, izvorăşte dintr-o serie de cauze subiacente: sentimentul bărbatului că e obligatoriu să comande în interacţiunile sexuale, disconfortul de a se supune femeii şi de a lăsa din mână frâiele acţiunii, impresia de emasculare când nu se concentrează la penetrare şi performanţe, jena că jinduieşte să fie mângâiat, dezmierdat şi să juiseze (dorinţe considerate îndeobşte ca fiind feminine).

Cheia excitării e relaxarea, aşa că, în această etapă incipientă, când îl aduceţi de la 1 la 5, în loc să vă concentraţi la a-l excita de-a binelea, concentraţi-vă la relaxare. Gândiţi-vă puţin: dacă stresul inhibă erecţia, atunci e logic că relaxarea face tocmai pe dos. Predispune la excitare.

Când bărbaţii sunt stresaţi ori anxioşi, fluxul sangvin este în mod natural direcţionat spre membre, ca parte a mecanismului reflex şi primitiv al răspunsului de fugă sau luptă. Acesta e unul dintre motivele pentru care adeseori bărbaţii, dacă sunt stresaţi sau anxioşi, au dificultăţi cu erecţia.

Relaxarea este cheia redirecţionării sângelui spre organele genitale. De aceea, când li se face masaj, bărbaţii intră deseori în erecţie: nu sunt excitaţi, ci doar relaxaţi. Majoritatea maseurilor buni cunosc acest aspect şi, în loc să interpreteze erecţia spontană ca pe un semn al dorinţei sexuale, iau această tumescenţă ca pe un semn că-şi fac bine meseria.

Altă similaritate între sexe este că şi bărbaţii cunosc

orgasme de calităţi diferite şi de diferite intensităţi.

y y y

În romanul lui Norman Rush *Mortals* (*Muritorii*), e un pasaj minunat în care personajul principal repovesteşte un orgasm aşa cum i l-a descris soţia sa, altfel spus, cu cuvintele ei, „ce simţi când îţi dai drumul rău de tot”:

Păi, parţial îl simţi cam aşa: ca şi cum ai fi o picătură de ulei pe o pânză albă, o picătură mică şi liniştită de ulei, apoi, într-o clipită, te extinzi în toate părţile, uniform, transformându-te într-o pată, o picăturică extinzându-se până la dimensiunile unei pete strălucitoare care acoperă universul.

Pare destul de intens. Iar bărbaţii, ca şi femeile, au înclinaţia de a atinge şi un orgasm mai extins, mai cuprinzător, orgasmul pe care eu îl numesc „global”. Deşi, mai des, ajung să experimenteze un orgasm centrat pe penis, circumscris, un orgasm „local”, care poate fi şi acut, şi plăcut, dar lipsit de calitatea aceea a orgasmului global ce face să-ţi tremure fiecare fibră, lipsit de rezonanţa ce se transmite în tot corpul. Poate că-şi dă drumul, dar, ca să împrumut expresia, chiar „îşi dă drumul rău de tot”?

Probabil că nu: procesul răspunsului sexual fiind deja comprimat, combinat cu o abordare a stimulării fizice centrată pe organele genitale, bărbaţii, de obicei, nu dezvoltă niveluri ridicate de miotonie (tensiunea musculară derivată sexual) în tot corpul în momentul orgasmului. Tensiunea sexuală e limitată la regiunea pelviană, însă, chiar şi aşa, ea este inhibată de protecţiile specifice acelei regiuni, protecţii discutate în partea întâi. Sigur, senzaţiile sunt plăcute – ăsta-i specificul orgasmelor. Ca s-o citez pe dr. Drew Pinsky, autoarea bine-cunoscutei *Loveline* (*Linia dragostei*): „Pentru noi, sexul e ca şi pizza, da? Poţi pune pe ea chiar şi anşoa sau ananas, că tot bună este”. Fapt destul de adevărat, dar, aşa cum există diferenţe între o pizza bună şi una excelentă, tot aşa există o mare diferenţă între a-ţi da drumul şi *a-ţi da drumul rău de tot*, iar dacă vreţi ca partenerul vostru să cunoască

experienţa ultimă (orgasmul global), atunci nu puteţi acţiona doar în plan local. Dar când trebuie să stimuleze excitarea, majoritatea femeilor exact asta fac – gândesc şi acţionează având în cap un singur lucru: stimularea penisului.

Femeile sunt la fel de culpabile ca bărbaţii pentru perpetuarea abordării înguste, centrate pe falus, a sexului, adeseori măsurându-şi propria dezirabilitate după cât de repede şi cât de mult i se umflă tipului şi concentrându-se în principal asupra erecţiei lui ca mod de a-i spori excitarea. Sigur, erecţia poate fi excitantă, dar ea e mai mult decât un simplu mijloc în vederea unui scop. E parte dintr-un sistem al plăcerii mai larg, holistic. O femeie care se concentrează doar asupra erecţiei ca indiciu al excitării e la fel de naivă ca un bărbat care se concentrează strict asupra umezirii vaginului ca semn al dispoziţiei sexuale a femeii. O erecţie poate fi rezultatul secundar al excitării şi în mod cert semnalează capacitatea fizică de a performa sexual, dar asta nu înseamnă că trebuie să fie punctul focal al excitării – cel puţin, nu deocamdată.

Primul pas spre a-l face să se relaxeze şi să se bucure este să reduceţi presiunea resimţită de partener că trebuie să o aibă tot timpul erectă. Dacă-i arătaţi partenerului că vreţi ca el să se bucure de senzaţiile incredibile (deseori, şi noi) ale excitării sexuale fără să conteze capacitatea sa de a ridica şi susţine o erecţie, în cele din urmă se va relaxa şi va experimenta un zguduitor orgasm global.

Concentrându-ne deci la crearea unor temelii solide ale excitării şi la menţinerea partenerului în „zonă” (de la 1 la 5), iată câteva sugestii pentru a gândi şi acţiona global.

Dezbrăcaţi-l *y*

Îi spune „sex fără ciorapi” şi-aţi fi surprinse să ştiţi cât de mulţi bărbaţi se mulţumesc să şi-i lase în picioare, împreună chiar şi cu alte articole vestimentare. De ce sunt bărbaţii atât de reticenţi să se

j dezbrace complet? Mulţi ar spune că n-au nicio

problemă: fie sunt pur şi simplu leneşi, fie sunt atât de prinşi în desfăşurarea evenimentelor, încât nu se mai deranjează să se dezbrace complet. Alţii spun doar atât: „De ce m-aş deranja să fac mai mult decât să-mi deschid şliţul şi să-mi trag pantalonii până mai jos de brâu?”

Dar exact acestea sunt comportamentele pe care trebuie să le schimbăm. Bărbaţii *chiar* devin mai leneşi cu timpul şi se blochează în aceleaşi vechi şi colbăite scenarii sexuale. Ei *chiar* se lasă prinşi în vâltoarea evenimentelor – adică în procesul accelerat al excitării despre care am vorbit. Şi majoritatea bărbaţilor *chiar* se concentrează, preponderent, asupra stimulării genitale directe, neacordând acelaşi respect altor părţi ale corpului (şi minţii) care joacă un rol în procesul excitării.

Sexul îmbrăcat e sexul închistat. E chintesenţa orgasmului localizat. Aşadar, atunci când îl dezbrăcaţi complet, automat îi subminaţi partenerului toate aceste proaste obiceiuri. Şi, mai mult decât atât, când un bărbat e gol-puşcă, nu doar că fizic e mai receptiv la plăcere (la urma urmei, pielea e cel mai mare organ al corpului nostru, cu o suprafaţă de aproape 2 m^2), dar e şi mai liber, mai vulnerabil şi mai deschis receptării plăcerii. Bărbaţii pot face sex cu hainele pe ei, dar dragoste nu se face decât gol.

Bucurati-vă să primiţi *y y*

De cele mai multe ori când ne gândim la atingeri senzuale, ni se pare că mai curând oferim, decât că luăm plăcere. Fapt cu atât mai adevărat despre femei, care interiorizează presiunea socială de a pune plăcerea bărbaţilor înaintea celei proprii. Din experienţa mea cu cupluri, pot afirma categoric că femeilor le este mult mai uşor să ofere decât să primească şi că deseori preferă mai bine să simuleze orgasmul, decât să aibă impresia că dorinţele lor „egoiste” îi necăjesc pe partenerii lor.

Femeile însă trebuie să-şi dea seama că a atinge pentru propria plăcere, a atinge ca efort nu de a da, ci de a lua, nu e un act câtuşi de puţin egoist: când atingi pentru

a-ţi face ţie plăcere, când atingi pentru a te stârni pe tine, în mod firesc îl vei stârni şi pe partenerul tău. Nu te concentra deci la ce simte el; concentrează-te la ce simţi tu. Astfel, amândoi vă veţi simţi bine.

7» *y*

Legaţi-l

Faceţi-l, cu toată dragostea, să fie neajutorat. Faptul de a-i permite partenerului să-şi actualizeze disponibilitatea de a se supune călăuzirii voastre este în acelaşi timp eliberator şi ameţitor din perspectivă erotică, deoarece supunerea şi masochismul masculin rămân încă subiecte atinse de tabu. Dar explorarea dominării sexuale nu înseamnă scufundare în sado-masochisme, ci mai curând extragerea plăcerii din faptul de a fi deasupra lui, când el e supus, şi încrederea că plăcerea ta e rezultatul plăcerii lui.

Când el e legat, voi sunteţi la comandă. Pentru el, e o şansă de a se afla într-o postură relativ pasivă, în timp ce voi conduceţi cursul acţiunii. Fapt ce este şi foarte excitant, şi relaxant (cum am discutat înainte), eliberându-l pe partenerul vostru de strivitorul sentiment că trebuie să performeze şi să domine. Bărbaţii îmi spun, iar şi iar, că restricţionarea se numără printre fanteziile lor.

Nu cum îl legaţi sau în ce măsură îi restricţionaţi mişcările, cât natura simbolică a gestului este importantă. Dacă nu vreţi să mergeţi la vreun magazin să cumpăraţi cătuşe, încercaţi să-l legaţi cu sutienul ori cu ciorapii. Mai ales cei până la coapsă sunt de mare folos. Cureaua lui de piele ori o cravată veche – aproape orice poate fi folosit pentru restricţionare. Întocmai ca dezbrăcarea completă, prin restricţionare vă ajutaţi partenerul să intre într-un tărâm unde e vulnerabil, expus, deschis noilor experienţe şi extrem de receptiv la plăceri. Îi permiteţi astfel să se supună divinelor senzaţii de a fi atins, dorit şi aţâţat. Nemaiputând să se mişte, e silit să se regrupeze în limitele propriului corp, iar lipsa obligaţiei de a presta îi despovărează mintea. Mai global de-atât, nici că se poate:

e corpul politic în nuditatea sa.

Nu uitaţi să-i exploraţi tot corpul şi toate zonele erogene, de-acum neobturate, dar faceţi-o cu o sfâşietoare încetineală. Secretul constă în zgândărire, aţâţare plus perpelire. Faceţi-l să-şi piardă minţile că e frustrat de gratificarea sexuală. Dar, dacă sunteţi începătoare în jocul de-a restricţionarea, fiţi foarte atente la câteva precauţii elementare:

Nu-l legaţi prea strâns, nu vreţi să-i striviţi vreun nerv ori vreun vas de sânge. Cereţi-i să fie atent la orice semn de amorţeală.

Nu vă lăsaţi niciodată partenerul singur când e legat.

Dacă restricţionarea face parte dintr-un joc de roluri – răpitor/ ostatic, stăpână/servitor, profesoară/elev –, stabiliţi o „parolă de siguranţă" (de exemplu, „pomelo") pentru încetarea imediată a oricărei acţiuni.

O sesiune de restricţionare trebuie să se încheie întotdeauna într-o notă de intimitate. După ce-l dezlegaţi, nu uitaţi să-l îmbrăţişaţi, să-l dezmierdaţi, să vă cuibăriţi unul într-altul şi să vă sărutaţi. Deseori, bărbaţii sunt foarte emotivi şi vulnerabili după restricţionare şi vor să se simtă din nou doriţi şi iubiţi. Savuraţi momentul în toate aspectele sale, atât pentru puterea sexuală de dinainte, cât şi pentru tandreţea ulterioară.

Dragă Iany

Iubitul meu şi cu mine am început de curând să ne împărtăşim fanteziile şifaptul e chiar eliberator: *nu ne judecăm unul pe altul, dar nici nu ne simţim obligaţi să le punem în practică. Multe dintre fanteziile iubitului meu au însă scenarii în care eu îl domin, cum e cea de care mi-a spus odată, că visează să-l leg şi să-l bat la fund. L-am întrebat dacă asta ar fi una dintre fanteziile pe care le-ar vrea realizate, iar el a zâmbit şi-a dat din cap. Însă pe mine mă cam îngrozeşte. Una e să vorbeşti despre fantezii… Ori eu n-am legat niciodată vreun bărbat, de plesnit la fund nici nu mai zic. Ce-ar trebui să fac*?

Rachel, 29, redactor juridic

Mai întâi vă felicit că folosiţi fanteziile pentru a crea un sentiment de excitare şi noutate şi pentru a alimenta o viaţă sexuală mai satisfăcătoare. Atât de multe fantezii o iau razna când sunt traduse în acţiune, încât cred că e important ca tu să nu te simţi presată să faci ceva ce nu-ţi convine. Spiritul împărtăşirii lipsite de prejudecăţi pe care l-ai creat împreună cu iubitul tău este mult mai important decât satisfacerea unor fantezii anume.

Astea fiind spuse, dacă eşti curioasă să explorezi dominarea împreună cu iubitul tău, află că nu eşti singura care are ezitări. Societatea le induce femeilor ideea de a fi îndatoritoare şi supuse sexual bărbaţilor, astfel încât e logic să nu te simţi comod în rolul dominator. Alocă-ţi timp să discuţi în detaliu cu iubitul tău despre fantezia de dominare pe care i-ar plăcea s-o pună-n act şi asigură-te că amândoi acceptaţi ideea asta. Vorbiţi despre activităţile în care ar urma să vă angrenaţi. Una dintre problemele fanteziilor de dominare este că prea des sunt foarte generale: „Domină-mă; am să fac tot ce vrei!” Cu cât sunteţi mai specifici, cu atât mai bine. Stabiliţi care sunt activităţile ce vi se par amândurora excitante sexual şi vorbiţi şi despre cele care nu vă excită necesarmente, dar pe care sunteţi deschişi să le încercaţi. Şi vorbiţi şi despre activităţile cu care în mod sigur nu sunteţi de acord şi scoateţi-le din scenariu.

De exemplu, poate că el fantazează ca tu să-l plesneşti peste fese şi poate că nu te-ar deranja s-o faci cu palma, dar te-ar deranja s-o faci cu o paletă. Veţi afla acest lucru discutând împreună despre fanteziile voastre, cu inima uşoară şi fără prejudecăţi. Veţi putea cartografia astfel traseul spre o intimitate sexuală mai profundă, indiferent ce veţi ajunge să faceţi. În plus, vă veţi dezvolta încrederea, facilitând apariţia unei game nesfârşite de fantezii noi.

Luaţi-vă măsuri pentru a vă simţi încurajaţi şi sprijiniţi şi pentru a crea o atmosferă de încredere şi

relaxare. Să nu aveţi aşteptări mari: experienţa mea profesională mi-a arătat, iar şi iar, că, atunci când sunt puse-n practică, fanteziile sexuale se ridică rareori la înălţimea excitării şi gratificării anticipate. Iar acest lucru este adevărat mai ales atunci când încercăm pentru prima dară ceva complet altfel. În orice caz, am întâlnit un puhoi de femei care chiar s-au bucurat, surprinzător câteodată, de puterea de a fi la comandă şi care au extras din aceste experienţe mai mult decât nişte fiori sexuali.

O femeie pe care-am consiliat-o avea o căsnicie în care îşi asumase o poziţie de supunere emoţională, trăind cu impresia că soţul ei deţine întreaga putere. Dar explorând dominaţia în dormitor, a început să-şi redezvolte un simţ al încrederii, al afirmării şi al stimei de sine care s-a extins până dincolo de dormitor. Ca revers, soţul ei, director executiv al unei companii cotate de revista *Fortune* printre cele mai importate 200 din SUA, a putut în sfârşit să se relaxeze şi să delege controlul, împlinind recunoscător solicitările sexuale dificile ale soţiei sale şi bucurându-se de plăcerile pe care ea socotea că trebuie să le reverse asupra lui. El unul era bucuros peste măsură să redescopere această latură stăpână de sine a soţiei sale, căci îşi amintea astfel de femeia de care se îndrăgostise cu mulţi ani în urmă, când se întâlniseră la facultatea de economie. Din această pricină, au fost ambii mult mai fericiţi, şi ca indivizi, şi ca pereche, iar viaţa lor sexuală n-a fost nicicând mai bună. Ceea ce arată că, uneori, punând fanteziile sexuale în act sau jucând anumite roluri, reuşeşti să subminezi alte roluri din viaţa de zi cu zi, tocmai când te aştepţi mai puţin.

Legaţi-l la ochi

În felul acesta, introduceţi un element de surpriză, ceea ce vă va face partenerul mai racordat la senzaţiile sale. Sigur că el va încerca să tragă cu ochiul, dar cu atât mai bine. Majoritatea bărbaţilor sunt creaturi vizuale şi voaiori discreţi, astfel că, legându-l la ochi, sporiţi tensiunea şi-i permiteţi să se concentreze la partea

senzorială şi fizică, făcându-l să vrea cu disperare să vă vadă după aceea. În plus, excitarea vizuală e atât de adânc înrădăcinată în mintea bărbaţilor, încât obturarea acestui simţ le permite celorlalte – tactil, gustativ, olfactiv şi auditiv – să ocupe centrul scenei.

Bucuria masajului

Masaţi-i picioarele, capul, degetele de la picioare şi chiar şi pe cele de la mâini, gâtul. Am vorbit despre rolul pe care ocitocina îl joacă în viaţa femeilor, ca hormon al cuibăririi, dar bărbaţii au şi ei un hormon echivalent, vasopresina, care se eliberează ca efect al atingerilor. Acest hormon temperează efectele ţestosteronului şi vă ajută partenerul să se simtă calm, relaxat şi conectat, motiv pentru care neoficial i se spune şi „hormonul monogamiei". Autoarea volumului *The Alchemyoflove and Lust* (*Alchimia iubirii şi a dorinţei*), dr. Theresa Crenshaw, scrie: „Ţestosteronul vrea pradă; vasopresina vrea un cămin". Pe termen lung, vasopresina joacă un rol în nutrirea sentimentului patern al bărbatului; dar, pe termen scurt, cu cât vă concentraţi mai mult la atingeri, cu atât mai calm şi mai conectat cu voi va fi. Masajul impulsionează circulaţia, care este esenţială pentru excitare.

Iată, în continuare, doar câteva dintre laudele entuziaste pe care le-am auzit de la pacienţii ale căror partenere au adoptat masajul pentru a spori intimitatea senzuală.

„Îmi place mult un masaj bun, ferm al labelor picioarelor – mă relaxează complet: întinderea degetelor, frământarea pielii dintre ele. Dacă mi le mai ia şi-n gură, mă excit în ultimul hal".

„Sfârcurile: muşcă-le, ciupeşte-le, gâdilă-le, ronţăie-le – ale mele sunt mult mai sensibile decât ale nevesti-mii".

„Înnebunesc când îmi zgreapţănă spatele cu unghiile – îmi place mult să fiu bine scărpinat pe spate".

„Îmi place să mi se fricţioneze pulpele. Prietena mea îmi ţine ferm piciorul cu o mână şi-l fricţionează până la

genunchi”.

„Un masaj bun al scalpului e foarte revigorant. Şi-mi place şi mai mult când prietena mea îmi pune prosopul fierbinte pe faţă, cât timp îmi masează pielea capului”.

Cât timp îl masaţi, ţineţi minte că tot corpul lui e o zonă erogenă şi că multe regiuni – cum ar fi lobii urechilor, pleoapele şi sfârcurile – sunt doldora de terminaţii nervoase.

Frământaţi-i pelvisul

Aşa cum am mai spus, organele genitale masculine ies în afară. De la o vârstă fragedă, băieţii şi le protejează instinctiv. Dar, cu timpul, acest impuls instinctual de a-şi proteja bijuteriile se manifestă ca un simţ permanent de introvertire, ca o repliere fizică ce se extinde, în cele din urmă, la întreaga zonă pelviană. Conform dr. Louis Schultz: „Muşchii de la baza penisului ar putea retrage organul în interior prin contracţiile lor fireşti”.

Majoritatea femeilor abordează această zonă precaut şi expeditiv, ca pe o staţie intermediară înaintea stimulării genitale directe. Dar faceţi din această zonă o destinaţie în sine şi deschideţi-i partenerului vostru pelvisul.

Pentru a intra în ritm, adoptaţi aceste principii ale masajului corporal şi aplicaţi-le creativ asupra pelvisului partenerului.

Efleuraj: Acestea sunt mişcări de mângâiere lungi, realizate cu palmele deschise ori cu degetele, trecându-le delicat peste pielea lui şi adăugând treptat la aceste pase greutatea voastră corporală.

Petrisaj: Aceste mişcări presupun frământarea, rularea şi priza pielii partenerului. Începeţi cu vârful degetelor orientate spre exteriorul propriului corp şi apăsaţi cu podul palmei, în timp ce-i prindeţi între degete şi policar ţesuturile epidermice.

Tapotare: Acestea sunt mişcările percutante rapide şi stimulatoare, între care sunt incluse loviturile cu căuşul, cu latul palmei şi cu pumnul. În cazul primului tip de lovitură, cea cu căuşul palmei, îndoiţi uşor palmele astfel

încât acestea să ia aproximativ forma unei cupe, îndoind monturile, dar ţinând degetele drepte şi ţepene. Când loviţi cu pumnii, încleştaţi-i lejer, lăsând încheieturile mâinilor relaxate. Loviţi fie cu marginea inferioară a pumnului, fie cu monturile.

Fricţionare: Cu ajutorul policarului, vârfului degetelor şi monturilor, aplicaţi presiune directă asupra unei zone anume, unde simţiţi tensiune musculară. Apăsaţi-vă treptat pe muşchi, accentuând gradat presiunea asupra lui. Apăsaţi câteva secunde, apoi întrerupeţi presiunea.

Dacă sunteţi interesate să aflaţi mai multe despre felul cum abordează masajul pelvian maseurii profesionişti, vă sugerez lectura ghidului pentru practicieni al doctorului Schultz, *Out in the Open*: *The Complete Male Pelvis* – e o carte ce vă va deschide ochii, numai să vedeţi fotografiile!

Întoarceţi-l invers

Nu uitaţi să lucraţi fesele, unde e reţinută multă tensiune. Mulţi bărbaţi nici nu îngăduie să le pună cineva mâna în această zonă, dar e o mare diferenţă între un masaj al feselor, prin care scapi de tensiune, şi un masaj senzual al regiunii anale. Mai târziu vom vorbi şi despre stimularea anală directă pentru creşterea şi intensificarea plăcerilor orgasmice, dar deocamdată ne concentrăm doar la eliminarea tensiunii.

Folosiţi o minge de tenis de câmp pentru a adăuga niscai antren posterior acţiunii. Rulând mingea de tenis pe spate, îi faceţi un masaj bun, dar cu ea vă păstraţi partenerul relaxat în vederea explorării părţilor posterioare. Rularea unei mingi de tenis de-a lungul jumătăţii inferioare a feselor e un mod excelent de a masa zonele sensibile dimprejurul anusului (şanţul dintre fese, perineul şi chiar anusul propriu-zis), fără a avea un contact manual direct. Astfel, veţi activa şi stimula terminaţiile nervoase fără să depăşiţi limitele, fapt cu care partenerul ar putea să nu se acomodeze prea repede – sau nu

deocamdată.

Tineti-l încins

Literalmente. Sexul, mai ales cel viguros, transpirat, stimulează producţia de steroizi, molecule minuscule precum ţestosteronul şi estrogenul, care contribuie la dorinţă şi excitare. Despre virtuţile transpiraţiei în timpul sexului şi despre eliberarea ulterioară a ţestosteronului, psihologa Cameron Muir, de la Universitatea Brock din Ontario, Canada, spune: „Concentraţia ţestosteronului este de peste zece ori mai mare, aproape la fel de mare ca aceea pe care medicii ar recomanda-o femeilor pentru îmbunătăţirea libidoului lor”.

Când vă concentraţi la construirea excitării, nu lăsaţi ca erecţia sau semierecţia lui să vă distragă atenţia. În funcţie de cât de bine reuşiţi să-l temperaţi şi să-l faceţi să se relaxeze, veţi observa că erecţia lui e semitare şi nu rigidă. Partenerul va avea probabil nevoie de stimulare directă pentru a obţine o erecţie tare ca piatra. Aşa ajungem la următoarea etapă…

13

Frecarea corectă împătimitelor, de-ar fi să vedeţi cu încetinitorul un bărbat care se masturbează, ce-aţi vedea de fapt?

1. Ei bine, l-aţi vedea angajându-se în stimularea manuală aritmică, numită uneori „umplere”, pentru că această formă de atingere uşoară, nespecifică, ajută la umplerea penisului cu sânge şi la tranziţia sa din stare flască sau semierectă în stare tumescentă. Ca să şi-o întărească, bărbatul ar putea:

să se bată uşor de-a lungul vergelei (ca şi cum ar exersa la pian cu arătătorul şi mijlociul);

să se strângă de gland (cum ar verifica dacă un pepene e copt sau nu) şi să-şi frece delicat frâna şi coroana, zona de contact dintre gland şi vergeaua penisului;

să îşi apuce vergeaua şi să o scuture;

să îşi maseze testiculele; să-şi ciupească scrotul; să apese, maseze şi râcâie perineul şi zona anală.

Intervalul necesar desfăşurării acestei faze de umplere variază mult de la bărbat la bărbat şi depinde de o serie de factori: nivelul incipient de excitare, vârsta, momentul ultimei ejaculări şi forma lui sexuală generală. Unora le place să tândălească în faza de umplere şi să se bucure de senzaţiile întăririi, în timp ce alţii fac strict minimul necesar care să-i ducă spre următoarea fază a excitării, când senzaţiile sunt mult mai intense.

1. De-ndată ce penisul este cât de cât erect, e probabil ca bărbatul să şi-l apuce şi să-şi încleşteze mâna pe el. Dacă este dreptaci, se va folosi de mâna stângă ca să-şi cuprindă zdravăn baza vergelei şi să tragă pielea glabră în direcţia scrotului până când aceasta se întinde complet. Întinderea tensionată a pielii glabre creşte semnificativ sensibilitatea frenului şi glandului, în timp ce bărbatul formează cu policarul şi arătătorul un inel, pe care-l încleştează imediat sub coroană. Frecarea ritmică a frenului şi a glandului măreşte fluxul sangvin în penis şi facilitează acumularea tensiunii sexuale necesare pentru atingerea orgasmului.

Această tensiune sexuală se manifestă în tot corpul şi mulţi bărbaţi întrerup fricţionarea frenului pentru a se ciupi de sfârcuri ori pentru a-şi atinge alte părţi ale corpului. În timp ce freacă frenul şi glandul în sus şi-n jos, bărbatul poate să-şi întrerupă încleştarea în momentele de vârf ale excitării, pentru a-şi stoarce viguros glandul, scoţând temporar sângele din el şi amânând atingerea momentului iminenţei ejaculatorii, ceea ce duce simultan la creşterea tensiunii sexuale şi la acumularea forţei propulsante.

2. Pe măsură ce nivelul excitării tinde spre apogeu, bărbatul cunoaşte experienţa plăcută a celei dintâi din seria de contracţii orgasmice. Majoritatea bărbaţilor consideră că această primă contracţie este punctul iminenţei ejaculatorii şi o interpretează ca pe un semnal

intuitiv că trebuie să înteţească fricţiunea frenului şi a glandului şi să strângă şi mai tare baza şi vergeaua penisului.

3. În timp ce plăcutele contracţii orgasmice propulsează sperma în uretră, bărbatul continuă să încleşteze vergeaua şi să maseze frenul şi glandul, maximizând plăcerea şi frecând penisul pe tot parcursul orgasmului, până la primul jet al ejaculării. E probabil ca el să intensifice forţa stimulării pentru a augmenta expulsiunea ejaculării. Înainte de final, bărbatul stoarce ori se bate uşor pe fren pentru a smulge plăcerile ultimelor picături de spermă, după care tensiunea din corpul său începe să scadă, iar penisul se întoarce la starea flască.

Ceea ce tocmai am descris este procesul în patru părţi al stimulării genitale directe:

1. umplerea;
2. apucarea şi încleştarea;
3. frecarea şi strângerea până se atinge iminenţa ejaculatorie;
4. frecarea şi strângerea pe parcursul orgasmului şi ejaculării.

Ca partenere şi ca adoratoare împătimite, trebuie să puteţi executa toate aceste mişcări şi chiar mai mult de-atât. Prin „toate aceste mişcări” înţeleg că trebuie să vă armonizaţi cu procesul lui particular de excitare şi să învăţaţi să uzaţi de niveluri adecvate de stimulare, în fiecare etapă, pentru a maximiza plăcerea şi orgasmul partenerului.

De exemplu, deşi femeile mi se plâng adesea că partenerii lor sunt prea iuţi şi brutali când e vorba de stimularea datorală, conform iubiţilor şi soţilor lor, şi ele pun una-două mâna pe puşcoci şi trec prea repede la stimularea ritmică şi dură a penisului.

Alte jalbe frecvente sunt acelea că femeile se opresc prea devreme din frecat sau din supt, reducând presiunea şi ritmul mişcărilor în momentul orgasmului, în loc să frece şi pe durata acestuia, pentru maximizarea expulsiei

spermei. Ori, invers, adesea continuă frecarea prea mult timp după ejaculare, cauzând o senzaţie de disconfort.

Am auzit deseori bărbaţi spunând că bine intenţionatele lor partenere aplică tehnici sexuale noi despre care au auzit sau au citit, însă fac acest lucru în mod mecanic, fără să le adapteze la curba excitării specifică partenerului lor, concentrate la formă mai mult decât la consistenţă.

Jucaţi mâna

Când a venit la sesiunea noastră, Wanda era în mod cert agitată. Nici nu-i de mirare, de vreme ce logodnicul ei, Bob, o informase precaut că sexul era tot mai plicticos şi că avea dificultăţi în a-şi păstra erecţia. Ca urmare, ea s-a aprovizionat cu uniforme de menajere franţuzoaice şi cu dresuri de plasă şi şi-a umplut noptiera cu toate cărţile pe care le-a găsit despre cum să faci felaţia perfectă sau sex ca un star porno. A pierdut multe ore învăţând cum să-i ia partenerului scula până în gât, exersând pe nenumăraţi dovlecei nevinovaţi (din câte se spune, cel mai bun instrument falie pe care se poate măsura distanţa până la urma dinţilor). În momentul când a venit la mine, îi crăpa capul de toate tehnicile „specifice” şi de poziţiile pe care le memorase. Totuşi, în ciuda impresionantelor ei eforturi, interesul şi erecţia logodnicului ei scădeau constant. Impresia mea era că ea se concentra prea mult să-i facă lui plăcere şi nu suficient să se conecteze cu el. De-aceea i-am dat o sarcină simplă: să-şi pună mâna pe a lui atunci când el îşi face plăcere lui însuşi, pentru a se armoniza mai bine cu procesul lui specific de excitare şi pentru a parcurge astfel toate cele patru faze ale stimulării. La început, s-a împotrivit: „Vrei să spui să i-o iau la labă?”

Ca mulţi dintre noi, Wanda pusese un preţ foarte mare pe noutatea şi spectacolul sexuale, astfel că respinsese munca manuală ca pe ceva ce putea face el însuşi. De fapt, ea, ca multe alte femei, trebuia să înceapă cu începutul, să înveţe cum îi place lui Bob să fie atins chiar de la specialist: de la Bob însuşi. Aproape aşa cum ar

fi învăţat să înoate, ea trebuia să înveţe mai întâi mişcările elementare înainte de a se avânta în ape mai adânci.

Rezultatul? Hai să spunem aşa: dovleceii sunt iarăşi la locul lor, în sertarul de legume din frigider, iar pe Bob nu-l mai plictiseşte sexul.

Pe scurt, masturbarea serveşte drept schiţa de bază pentru înţelegerea curbei procesului excitării specific partenerilor voştri, datorită parcurgerii celor patru faze ale stimulării genitale directe. Ţineţi minte că spuneam că trebuie să puteţi face toate astea „şi ceva în plus”. Prin „ceva în plus” vreau să zic că fizica sexualităţii masculine pare să încline către conservarea energiei: bărbaţii nu se stimulează decât atâta cât trebuie pentru a dezvolta nivelurile de tensiune necesare orgasmului – nici mai mult, nici mai puţin. Fiinţe ale obiceiului şi-ale eficienţei, bărbaţii tind să urmeze o linie destul de dreapta între start şi finiş.

Folosind felul cum se masturbează partenerul drept schiţă pentru înţelegerea modelului său de stimulare genitală, îl veţi putea purta prin proces, dar veţi avea posibilitatea de a vă îndepărta de model. În loc să facilitaţi doar excitarea, i-o veţi mai şi domoli, silindu-lsă *7 7*

dezvolte niveluri semnificativ mai mari de tensiune sexuală decât cele pe care le-ar experimenta în mod normal prin autostimulare ori prin sexul-standard centrat pe intromisiune. Astfel, veţi putea extinde şi ridica parametrii plăcerii sale în fiecare etapă a stimulării, prin includerea diferitului şi a imprevizibilului în proces.

14

Umpleţi-l bine

Cel mai important lucru pe care trebuie să-l reţineţi, pe măsură ce înaintăm în tehnicile stimulării genitale directe, este modul în care puteţi integra excitarea şi dorinţa. La urma urmei, aceste tehnici nu au pretenţia de a fi altceva decât surse de inspiraţie, nu literă de lege. Nu numai că amorul fizic poate şi trebuie să fie improvizat, dar în plus tehnicile nu sunt nici pe departe atât de

importante pe cât sunt, în general, conectarea şi spiritul în care sunt puse-n practică. Asta e partea preţuită şi care va fi ţinută minte. Faptul de a-l lăsa să se relaxeze, de a-l face să ştie că e în regulă să nu se afle la comandă (ba chiar, ce naiba! aşa aveţi chef), poate produce una dintre cele mai sexy experienţe pentru un bărbat obişnuit să fie el la cârmă. El trebuie să ştie că ştiţi ce faceţi, că vă place şi că vreţi s-o ţineţi aşa multă vreme, indiferent cât de mult vrea el ori cerşeşte. Vă veţi desfăta pe îndelete, până când veţi decide că e pregătit şi că merită să-şi dea drumul. Asta înseamnă să fii o adoratoare împătimită.

Ţineţi minte că sexul este, la modul ideal, integrarea holistică a dorinţei emoţionale şi a intimităţii, a scânteii intelectului şi a creativităţii, a plăcerii senzuale şi a excitaţiei fizice. Cel mai bun sex contopeşte şi clădeşte pe toate aceste coordonate. Iar modul de a împlini acest act cu un bărbat este să-l faceţi să realizeze că vă excită să-l ştiţi excitat, că nu aveţi de gând să vă grăbiţi şi nici să-i cedaţi frâiele afacerii. Faceţi-l să ştie că vreţi să-l lăsaţi s-aştepte, să savureze, să se bucure; că vreţi să ştiţi exact ce vrea şi că aveţi de gând să-i întoarceţi vrerile pe propria lui piele fără milă; că-l veţi stârni, chinui, gâdila, ciuguli, suge şi freca până când nu va mai rezista nicio clipită în plus. Vă veţi lua tot timpul din lume ca să vă jucaţi cu el, iar apoi, dacă e foarte, dar foarte cuminte şi o cere foarte frumos, *poate*, cu timpul, îl… veţi… e-li-be-ra.

Prima atingere a penisului împrăştie fiori în tot corpul, mai ales dacă restul corpului a fost amplu excitat. Ştiaţi că bărbaţii produc cantităţi mai mari de ţestosteron când sunt atinşi de altcineva şi

>

nu de ei înşişi? Poate că partenerul ştie cum să se atingă, dar atingerile proprii nu pot niciodată înlocui conectarea, prospeţimea şi imprevizibilul atingerilor voastre. Însă, prea des, femeile nu-şi lasă destul timp pentru a atinge pe-ndelete, trec direct la stimulare ritmică, crezând că asta vrea partenerul şi că aşa se iscă şi susţine

o erecţie. Şi, cu toate că el ar putea dori tocmai acea stimulare ritmică imediat ce vă puneţi pe treabă – şi poate că asta e scurtătura spre o erecţie vârtoasă –, scopul vostru este să-i oferiţi partenerului un scenariu amoros nou şi diferit. Luaţi-vă timp să-l atingeţi pe-ndelete şi să cunoaşteţi răspunsul lui sexual. Această primă atingere este o parte vitală a excitării şi conectării pe care le veţi edifica. Stilul stă în substanţă, iar cea mai importantă trăsătură a unei amante reactive este aceasta: să fie angajată şi reactivă.

Începeţi cu mângâieri delicate şi exploraţi. Ţineţi minte că scopul acestei faze (fie că folosiţi mâinile, gura ori vulva) este de a umple şi de a maximiza potenţialul său erectil şi începeţi într-o cadenţă lentă. El ar putea vrea instinctual să vă grăbească şi să vă încurajeze să-i apucaţi penisul. Sau poate că-l va apuca el însuşi. (Acesta ar fi momentul ideal de a experimenta puţină restricţionare, legându-i mâinile una de alta.) Totuşi, rămâneţi pe poziţii şi la comandă. În această fază, nu trebuie să vă angrenaţi în stimulare ritmică, ci în atingeri genitale, neorientate spre un anume centru. În momente-cheie, puteţi anticipa iminenţa ritmului, dar, în loc să continuaţi stimularea ritmică, încetiniţi-o sau întrerupeţi-o complet pentru câteva momente. Astfel se acumulează, fără să se risipească rapid, tensiunea necesară pentru accederea la următorul nivel al excitaţiei fizice.

Gândiţi-vă la corpul lui ca la un vast peisaj erotic, unul pe care tremură scânteieri, reflectând căldura torţei aprinse de voi. Generând căldura în organele lui genitale, trebuie să-i ţineţi calde şi celelalte părţi ale corpului. Nu deviaţi spre penis, ci mai curând integraţi şi creaţi conexiuni şi trasee între penis şi alte zone corporale. Stimularea simultană a doua părţi ale corpului activează o paletă mai largă de terminaţii nervoase, producând de două ori mai multă anticipare erotică, *mai ales* atunci când una dintre zonele acelea este penisul. Concentraţi-vă să păstraţi conectate părţile superioară şi inferioară ale

corpului. Câteva trasee fierbinţi (gândiţi-le ca pe nişte autostrăzi ce leagă nordul cu sudul) ar fi: buzele şi penisul, gâtul şi penisul, sfârcurile şi penisul sau lobii urechilor şi penisul.

Mâinile

Aşezaţi-vă comod lângă partener şi lăsaţi-vă degetele să atârne peste penisul său, concentrându-vă să-i atingeţi lejer şi sporadic toată regiunea genitală. Cu buricele degetelor, mângâiaţi şi gâdilaţi uşor sau scărpinaţi foarte fin, dar nu apucaţi şi nu strângeţi.

Cu o mână, cuprindeţi-i uşurel testiculele şi ţineţi-le aşa o clipă. Ţinându-i ouăle-n căuşul palmei, masaţi-i delicat cu degetele partea inferioară a vergelei, acolo unde se leagă de scrot. Simultan, concentraţi-vă la vreunul dintre traseele fierbinţi dintre susul şi

>

josul corpului, menţionate mai înainte: sărutaţi-i sau ciuguliţi-i buza de jos, şoptiţi-i ceva sexy la ureche şi ronţăiţi-i lobul urechii, mângâiaţi-i părul cu mâna liberă sau lingeţi-i ori sărutaţi-i sfârcurile. Prin angajarea în aceste activităţi „de umplere”, veţi simţi fluxul de sânge din organele lui genitale şi veţi vedea schimbarea în erecţia lui. Gândiţi-vă la această poziţie (ţinerea testiculelor în palmă) ca la una la care vă puteţi întoarce după ce-i veţi stimula penisul. Aceasta e o zonă cu care trebuie păstrat contactul, dar şi unde puteţi lua o pauză după o repriză de stimulare intensă.

Reveniţi la penisul lui, dar de data asta aplicaţi o presiune mai mare cu buricele degetelor. Gândiţi-vă că sunteţi olarul ce frământă cu delicateţe o bucată de lut. Luaţi vergeaua între degete şi strângeţi-o din poziţii diferite: din lateral (caz în care veţi observa probabil umflarea venelor dorsale ale penisului); de deasupra şi dedesubt; din partea inferioară, mai apropiată de scrot, şi din partea superioară, sub cap, unde veţi cuprinde şi frenul.

Apăsaţi partea plată a unghiilor pe vergea. Toate

aceste tipuri diferite de presiuni şi texturi ale zonelor de contact stimulează receptorii în mod diferit şi creează senzaţii extaziante şi diverse.

Când veţi atinge frenul (zona situată imediat sub gland), veţi observa probabil o tensionare a corpului, o zvâcnire a şoldurilor sau o contractare de tip Kegel (despre care am vorbit în partea întâi). Această zonă, frenul, e numită deseori „punctul dulce" şi mulţi bărbaţi consideră că este cea mai sensibilă parte a penisului. De obicei, pe durata masturbării, aceasta e zona unde se exercită cea mai mare parte a stimulării ritmice. Stârniţi delicat această zonă: începeţi din creştetul glandului şi folosiţi un singur deget pentru a dezmierda toată partea de dedesubt a capului şi frenul – aşa cum aţi scărpina o pisică între ochi.

Gura

Când vă folosiţi de gură, în timpul fazei de umplere, concentraţi-vă la sărutări, Ungeri şi ciuguleli şi nu la supt.

O spun din nou: gândiţi-vă la ce faceţi cu mâinile şi cum să menţineţi conectarea părţii de sus cu cea de jos a corpului. Sau, mai simplu, ţineţi-i testiculele în căuşul palmei şi râcâiţi pielea sensibilă de sub buric. Şi, mai presus de orice, vorbiţi! Priviţi-l în ochi. Excitarea fizică nu înseamnă nimic dacă nu e însoţită de *y* dorinţă.

y

Punctaţi acţiunile degetelor, descrise mai devreme, cu sărutări scurte.

Ciuguliţi uşor vergeaua – nu muşcaţi, doar apăsaţi dinţii pe ea, exact cum aţi mai făcut mai înainte cu partea plată a unghiilor.

Puneţi o mână sub vergea şi ridicaţi penisul înspre capul vostru, în timp ce o ciuguliţi. Evitaţi să încleştaţi, să strângeţi ori să începeţi masajul ritmic. În schimb, cu degetele, faceţi ca penisul lui să ia poziţia de drepţi şi ciuguliti-l aşa cum aţi mânca direct

1 *y* i o din farfurie fără tacâmuri.

Puneţi şi limba la treabă. Cu o singură lingere ca din

îngheţată în susul vergelei şi peste fren, veţi face ca tot corpul lui să se înfioare. Dar nu insistaţi cu linsul. Păstraţi-l aleatoriu şi imprevizibil. La această manevră, trebuie să vă gândiţi ca la apogeul dezmierdării.

Ţineţi baza vergelei cu o mână şi apropiaţi-vă de penis de sus, apăsând limba pe uretră şi pe vârful glandului. Astfel realizaţi conexiunea limbii cu vârful. Acum, *începetişor*; puteţi începe să luaţi capul spongios în gură. Opriţi-vă la marginea lui (la coroană), ca şi cum aţi fi pe marginea unei stânci. Nu sugeţi. Doar ţineţi glandul în gură şi lăsaţi-l să se pătrundă de căldura udă a limbii voastre. Simultan, strângeţi uşor cu degetele de vergea, în sus şi-n jos.

Vulva

Stimulaţi-vă clitorisul cu penisul lui. Întinse lângă el şi privindu-l drept în ochi, apucaţi-i penisul în mână ca pe un vibrator şi masaţi-vă delicat labiile şi capul datoral cu glandul lui. Concentraţi-vă să folosiţi doar partea lui superioară pentru a vă stimula, ceea ce n-ar trebui să fie dificil dacă partenerul vostru e mai înalt decât voi şi dacă ochii voştri sunt la acelaşi nivel. Exact ce-i faceţi lui, faceţi-vă şi vouă: altfel spus, abţineţi-vă să începeţi masarea ritmică a clitorisului. Concentraţi-vă în schimb la conexiunea glandurilor voastre şi lungiţi momentul. Dacă introduceţi penisul partenerului în vagin, faceţi-o ca în cazul tehnicii orale anterioare, luaţi doar glandul – nu lăsaţi să treacă dincolo de coroană şi nu lăsaţi partenerul să se împingă mai adânc. Dacă e necesar, apucaţi vergeaua imediat de sub gland, ca să fiţi sigure că nu va intra mai adânc de-atât. În această poziţie, cu glandul penisului apăsat pe glandul vostru clitoridian, concentraţi-vă la conectarea părţii superioare a corpurilor voastre. Sărutaţi-vă, conectaţi-vă capurile, şi cele de jos, şi cele de sus.

În aceeaşi poziţie ca mai înainte (unul lângă altul şi faţă în faţă), împingeţi-i delicat penisul în jos, astfel încât să fie orizontal şi perpendicular pe vulvă. Acum apropiaţi-vă mai mult de corpul partenerului şi apăsaţi cu labiile şi

intrarea vaginală pe partea superioară a vergelei. Încălecaţi-i vergeaua. În această poziţie, labiile vor cuprinde partea superioară a vergelei, exercitând presiune pe ea, de sus în jos. Glandul datoral se va cuibări pe osul pelvian al partenerului. Rămâneţi nemişcate în poziţie. Concentraţi-vă la contactul vizual. Sărutaţi-vă partenerul, frecaţi-vă obrazul de-al lui, cuibăriţi-vă la pieptul lui, vorbiţi-i, stârniţi-l, dar nu vă înfigeţi în penisul lui. Lăsaţi-vă cuprinşi de excitare. Construiţi-vă propria tensiune sexuală.

Luaţi în timp ce oferiţi. În această poziţie, încrucişaţi picioarele şi apăsaţi interiorul coapselor pe vergeaua penisului său.

Fă să-i placă, înşfacă, pleacă

Această primă fază a stimulării genitale e una căreia, de obicei, i se acordă un răgaz prea scurt, căci există impulsul de a se trece direct la mişcările ritmice ale penetrării, care într-adevăr ridică nivelul excitării, dar şi apropie momentul iminenţei orgasmice. Căutaţi modalităţi de prelungire a fiecărei faze. Folosiţi tehnicile enumerate anterior ca pe o listă generală de bucate, dar nu uitaţi să elaboraţi un meniu complet şi să daţi timp savurării fiecărui fel.

Producând *plăcere*, şi lui, şi vouă, încheiaţi fiecare tehnică printr-o *strângere* a glandului. Prindeţi glandul de sus şi puneţi podul palmei pe vârful lui. Apoi înfăşuraţi toată palma împrejurul capului cărnos şi strângeţi-l bine, sănătos. Prin această strângere, împingeţi sângele în jos, afară din gland, amânând momentul iminenţei ejaculatorii. Faceţi-vă un obicei din a-l strânge după fiecare repriză de dezmierdări.

E esenţial să căutaţi să rămâneţi racordate la momentul din procesul excitării în care a ajuns el. Oare se străduieşte din răsputeri să vă penetreze sau vă permite să tândăliţi şi să prelungiţi această fază? Chiar se umple, sau credeţi că e necesar să treceţi la stimularea ritmică? Urmaţi ritmul, tempoul şi curba specifică a excitării lui.

Dacă e foarte excitat (fapt foarte probabil), după strângere continuaţi cu o scurtă pauză. Întrerupeţi stimularea genitală directă şi faceţi altceva. Sărutaţi-l, şoptiţi-i ceva, masaţi-l. Stârniţi-l. Chinuiţi-l puţin. Legaţi-l. Faceţi o excursie-n sud şi atingeţi, lingeţi ori (dacă vă permite) vârâţi *delicat* un deget în anusul său. Şi, întotdeauna, lăsaţi-l să vă producă şi el plăcere.

Sau lăsaţi-l să vadă cum vă faceţi singure plăcere, până într-acolo încât să vă roage să-i permiteţi să dea el limba finală.

E PREGĂTIT SĂ TREACĂ LA ETAPA URMĂTOARE?

Şi-a atins nivelul maxim al erecţiei?

Puteţi vedea venele penisului?

Îşi contractă muşchiul pubococcigian?

Vrea să treacă la stimularea ritmică?

Simţiţi o creştere a tensiunii întregului corp simultană cu dezvoltarea tensiunii sexuale?

Cel mai important: voi sunteţi excitate? Sunteţi gata de mai mult?

Verificaţi temperatura excitării lui. Luaţi penisul în mână şi începeţi o serie de activităţi de „umplere” nefocalizată, preţ de 10 secunde. Stârniţi-l, jucaţi-vă cu el. Apoi mai lingeţi-l de două ori, scurt, de jos în sus. I-au zvâcnit şoldurile? I s-a tăiat suflarea? Dar penisul lui aţi văzut cumva să fie tras înapoi de o contracţie pelviană puternică?

Dacă răspunsul la aceste întrebări este da, atunci e momentul să treceţi mai departe.

15

Excitarea, partea a doua. Stimularea ritmică

Vremea lui, a partenerului vostru, aproape a sosit. Dar nu-l lăsaţi să preia comanda. Trebuie să fiţi sensibile la ritmul său şi să acţionaţi în consecinţă, însă nu vă lăsaţi controlate de el. În timpul acestei capitale penultime faze, vă veţi concentra la crearea şi extinderea tensiunii în tot corpul partenerului. Cum se spune: gândiţi local şi acţionaţi global. Trebuie să vă adaptaţi la stadiul precis al

excitării lui şi să ştiţi cât de aproape se află de punctul de unde nu mai e drum de întors. Dar ţineţi minte: cu cât îl munciţi mai mult şi răspândiţi plăcerea în tot corpul partenerului, cu atât mai zguduitor de intens îi va fi orgasmul.

Continuaţi să punctaţi şi să îmbinaţi stimularea aritmică cu fricţiunea ritmică şi viguroasă, care să parcurgă toată lungimea penisului (şi vergeaua, şi glandul).

Pe măsură ce creşte-ţi tempoul frecării ritmate, reduceţi perioadele de stimulare aritmică. În intervalul de tranziţie către stimu

larea ritmată, începeţi cu un raport de să zicem, 10 la 1. După cam 10 secunde de stimulare aritmică, atacaţi-l cu câteva frecări ritmice zdravene. Apoi treceţi gradual spre un raport de 5 la 1. Apoi renunţaţi cu totul la stimularea aritmică şi concentraţi-vă la frecarea ritmică, dar lentă. Lucrul esenţial la care trebuie să vă gândiţi în această etapă este tranziţia *lentă* de la stârnirea, stoarcerea, crearea tensiunii, atingerile, linsul, ciuguleala şi frecarea manuală necentrată, la frecarea ritmică.

Fiţi atente la nivelul excitării sale. Căutaţi să-l conduceţi cât *mai fi*} *y* aproape de iminenţa ejaculării, dar *nu* până la punctul de unde nu mai e drum de-ntors. Cu cât îl reţineţi mai mult în această stare de apogeu a excitării, cu atât mai satisfăcător îi va fi orgasmul.

Folosiţi metoda „Fă să-i placă, înşfacă, pleacă” descrisă anterior pentru a realiza trecerea între diferitele abordări ale organelor genitale şi pentru a-i ţine sub control excitarea.

Şi, tot timpul, păstraţi contactul vizual cât mai mult cu putinţă, vorbiţi-i, întrebaţi-l dacă-i place ce faceţi. Spuneţi-i că-l veţi face să aştepte. Amintiţi-i că voi sunteţi la comandă şi că vă place postura. Lăsaţi-l să se bucure pe deplin de senzaţiile relaxării, abandonului şi de experienţa fiecărei lingeri, atingeri, frecări, comenzi, sărut, zâmbet,

plesneală ori ciuguleală.

Mâinile

Concentraţi-vă mai întâi pe o simplă apucare cu încleştare. Aşezaţi-vă comod şi apucaţi ferm penisul de la baza sa. Nu vă fie teamă să-l strângeţi bine, vă garantez că partenerul vă va spune dacă l-aţi apucat prea strâns. Multe femei îşi fac griji că-şi vor răni bărbaţii dacă strâng prea tare, deşi bărbaţii se plâng de obicei că femeile nu strâng cât trebuie când ei sunt foarte excitaţi. (Într-o cultură în care femeile se frământă din cauza lărgimii vaginului şi sunt mereu avertizate să facă exerciţii Kegel ori chiar să ia în calcul soluţia extremă şi de modă nouă a întineririi chirurgicale a vaginului, pentru a-l mai îngusta, trebuie ştiut că, în realitate, o încleştare manuală bine localizată poate îndeplini mult mai bine acest scop.)

Cu policarul şi indexul mâinii libere, încleştaţi penisul imediat de sub marginea coroanei şi peste fren.

Pornind de la marginea coroanei, frecaţi în jos până la baza vergelei, apoi în sus. Mişcarea asta trebuie să fie lentă şi lejeră la început.

Diversificaţi această frecare lungă cu unele mai scurte, limitate doar pe lungimea frenului. Mulţi bărbaţi se masturbează chiar până la orgasm, utilizând doar această frecare scurtă şi iute.

Probabil e momentul pentru lubrifiere, în special dacă înclinaţi mai mult spre stimularea manuală. Deşi lubrifiantul natural al vaginului ar fi varianta de preferat, dacă nu e produs în cantităţi suficiente, cea mai bună alternativă este un lubrifiant artificial pe bază de apă. Gelurile pe bază de ulei nu sunt compatibile cu latexul sau cu indiferent ce precauţii vă luaţi pentru siguranţa sexului; în plus, ele pot facilita apariţia infecţiilor fungice. Lubrifianţii pe bază de silicon sunt mai rezistenţi decât cei pe bază de apă, dar se spală mai greu şi sunt incompatibili cu siliconul, adică cu o mulţime de jucării sexuale.

Cea mai simplă metodă de a introduce lubrifiantul în activităţile voastre este să vă puneţi puţin pe mâini, să le

frecaţi una de cealaltă şi să le puneţi la treabă. Când e vorba de adăugarea lubrifiantului, mai puţin înseamnă mai bine. Dar, nu uitaţi, dacă folosiţi unul pe bază de apă, ţineţi-l la îndemână, pentru că se uscă foarte repede. Prea mult lubrifiant face să vă scape treaba din mână şi să vă stimulaţi partenerul prea repede. Printre metodele amuzante de a-l lubrifia se numără şi cea în care vă puneţi puţină soluţie pe pântec, după care-l lăsaţi pe el să se frece de voi – sau vă puteţi picura în despărţitura dintre sâni, unde-l lăsaţi să-şi frece penisul, adunându-vă sânii peste el. Dar fiţi atente: frecarea pe stomac ori între sâni sunt două moduri foarte populare în care bărbaţii se pot stimula până la orgasm.

Odată ce l-aţi lubrifâat, concentraţi-vă să-l frecaţi încet, strângând bine penisul, de la bază până la vârf, trecând cu mâna şi peste gland.

Puteţi slăbi puţin încleştarea şi să treceţi în sus şi-n jos pe cap, mai iute, păstrând în acest timp o foarte lejeră priză, astfel încât abia să-i răzuiţi pielea.

Regulă de bază: când slăbiţi încleştarea, măriţi viteza frecării. Când încleştaţi tare, micşoraţi viteza. Excitarea genitală se reduce la relaţia dintre presiune şi fricţionare. Când bărbaţii se masturbează, frecările lor au tendinţa să găsească echilibrul comod între cele două elemente, însă nu de puţine ori vor accentua unul sau altul dintre ele, pentru a varia calitatea orgasmului. Un orgasm obţinut prin frecări mai lungi, mai apăsate va fi resimţit mai profund, pe când un orgasm iscat prin frecări mai scurte şi mai superficiale poate fi mai frisonant şi mai propulsant. Ambele sunt intense. Dar unul dintre motivele pentru care bărbaţii tind să împingă violent înainte când li se face sex oral sau în timpul copulării este acela de a compensa insuficienţa fricţiunii ori a presiunii.

Puneţi lubrifiant în ambele palme şi faceţi-i penisul sandviş între ele (glandul şi vergeaua), apoi frecaţi palmele ca şi cum aţi vrea să le încălziţi. (Acelaşi lucru se poate face şi cu sânii. Turnaţi puţin lubrifiant între ei şi adunaţi-i

unul spre celălalt, frecându-i în sus şi-n jos pe vergea şi pe glandul penisului, urmând raporturile dintre frecarea aritmică şi cea ritmică de care am vorbit mai înainte.)

Cu mâinile ceva mai uscate, prindeţi bine penisul şi răsuciţi-l exact aşa (dar nu cu aceeaşi forţă) cum aţi stoarce un prosop.

Nu uitaţi să menţineţi încleştarea bazei penisului – astfel ajutaţi la reţinerea sângelui în penis şi sporiţi calitatea şi intensitatea orgasmului său. În plus, cu degetele libere, masaţi uşor testiculele, exercitând presiune asupra perineului sau zgândărind zona anală. Sunteţi libere să întrerupeţi încleştarea pentru a-i stârni partea superioară a corpului, dar aduceţi-vă aminte să reveniţi în zonă şi să-i încleştaţi din nou baza vergelei. (Foarte probabil că vă va aminti el treaba asta.)

Când oferiţi plăcere, nu uitaţi să strângeţi şi să luaţi o pauză, la intervale regulate. E un lucru foarte important în faza stimulării ritmice, căci puteţi continua foarte uşor stimularea până când partenerul ajunge la orgasm. Prin strângeri şi întreruperi, vă aduceţi partenerul mai aproape de momentul de la care nu mai e drum de-ntors, dar fără a-l trece dincolo de acest prag. Pentru moment, întrerupeţi cu totul stimularea genitală directă înainte de a trece la un alt tip de abordare. Puteţi include aici mai multă stârnire, restricţionare şi niscai vulgarităţi excitante. Faceţi-l să vă slujească, folosindu-i penisul ori limba ca pe propriile jucării sexuale. Arătaţi-i că într-adevăr aveţi de gând să-l faceţi s-aştepte, poate chiar să vă implore, şi că sunteţi la comandă – că nu-i daţi cep până când voi înşivă nu vă veţi fi făcut plinul de plăcere. Alternaţi stimularea lui cu stimularea voastră. Rămâneţi în contact cu el, ţineţi-l aproape, dar nu-l treceţi dincolo de momentul iminenţei ejaculatorii.

Gura

În etapa stimulării ritmice, vă veţi folosi gura la modul cel mai convingător în combinaţie cu mâinile, urmând să risipiţi din belşug dezmierdări orale asupra

glandului şi a frenului, cele mai sensibile părţi ale penisului.

Menţinând o priză fermă asupra vergelei, lipiţi-vă buzele pe cap astfel încât să-l sigilaţi între ele. Mişcând capul în sus şi în jos, deci trecând buzele peste fren, veţi crea în mod natural sucţiune, având posibilitatea să experimentaţi cu diferite tipuri de senzaţii. Unii bărbaţi sunt nebuni după sucţiune, alţii o găsesc incomodă, iar altora le este indiferentă.

Apăsaţi-vă limba pe fren, iar cu mâna cu care ţineţi vergeaua mişcaţi penisul în sus şi-n jos, înainte şi înapoi pe limba voastră. Loviţi frenul de limbă. Lingeţi încet, delicat, menţinând încleştarea fermă a vergelei. Mâna trebuie să vă fie precum un garou, cu care să măriţi presiunea.

Menţinând cu două degete priza bazei penisului, lipiţi bine buzele împrejurul glandului şi luaţi-l în gură atâta cât vă este confortabil. Fiţi atente: *nu* e nevoie să vi-l băgaţi în gât. O puteţi face, fireşte, dacă vă place sau credeţi că v-ar plăcea, dar, indiferent de senzaţiile pe care credeţi că i le-aţi produce astfel partenerului, le puteţi obţine la fel de uşor folosindu-vă doar mâinile şi gura. Sondajele printre bărbaţi arată că tehnica *deepthroat* nu e una care să se claseze prea sus între dorinţele lor, decât ca fantezie sau ca scurtă şi nouă diversiune. Ultimul lucru pe care-l vrea partenerul vostru e să vă simţiţi inconfortabil sau neliniştite în timp ce-l stimulaţi. E mult mai important să fiţi implicate şi armonizate cu procesul. Celor mai multe femei le place să le facă sex oral bărbaţilor, cu excepţia cazurilor când sunt anxioase ori li se pare că se vor sufoca. Le place la nebunie intimitatea, conectarea şi puterea pe care o exercită astfel şi, cu cât sentimentele lor pentru bărbatul acela sunt mai puternice, cu atât vor considera sexul oral ca fiind mai intim. Când femeile experimentează o anxietate faţă de felaţie, aceasta îşi are de obicei originea în una dintre următoarele chestiuni: nesiguranţă legată de igienă, teamă de sufocare şi disconfort (fizic sau psihic) faţă de înghiţire. Aşa că ţineţi-l curat, nu luaţi în

gură mai mult decât vă este comod, iar dacă nu vreţi să înghiţiţi, atunci nu înghiţiţi. Poate că nici nu-i va păsa. În ce priveşte sufocarea, unele femei sunt îngrijorate şi de violenţa cu care bărbatul îşi împinge penisul înainte, pe măsură ce excitarea sa creşte. Când el împinge din bazin, actul nu se mai numeşte felaţie, ci ruminaţie. În cea dintâi versiune, voi mişcaţi gura în sus şi-n jos pe penisul său. Voi sunteţi la comandă: decideţi ritmul, tempoul şi presiunea. În cazul ruminaţiei, el îşi mişcă penisul înainte şi-napoi în gura voastră. În orice şedinţă de sex oral, e probabil să se întâmple câte puţin din ambele, dar luaţi-vă măsuri ca, per total, voi să fiţi la comandă şi ţineţi minte că bărbaţii au tendinţa să zvâcnească şi să se împingă înainte când nu sunt supuşi unei stimulări (fie fricţiune, fie presiune) necesare păstrării erecţiei. În ce priveşte înghiţirea ejaculatului, lucrul esenţial care le place bărbaţilor este stimularea pe toată durata orgasmului. Multe femei o întrerup în momentul când începe orgasmul, în loc să frece până la încheierea acestuia. Înghiţirea furnizează natural stimularea continuă şi tocmai de aceea le place bărbaţilor. Dar, dacă nu vă place să înghiţiţi (şi *multorfemei* nu le place), există destule alte moduri de a vă stimula partenerul pe parcursul orgasmului şi de a-i spori plăcerea, fie că e vorba de folosirea degetelor, a sânilor ori a limbii. Lucrul cel mai important de înţeles este că bărbaţilor le place la nebunie stimularea orală, într-o varietate nesfârşită de moduri. Sunt multe, foarte multe feluri de a ajunge la satisfacţia sexuală şi niciuna dintre abordări nu este în mod necesar mai bună decât celelalte. De fapt, ar trebui să vă lepădaţi de obiceiul de a urma aceeaşi cale de fiecare dată. Important este să înţelegeţi principiile plăcerii şi să găsiţi mereu căi noi şi imaginative de a vă armoniza încrezătoare cu plăcerea partenerului vostru. Bucuria şi sentimentul că sunteţi la comandă vor fi cele mai erotice aspecte ale oricărei interacţiuni sexuale.

Intromisiunea

Ca în etapa anterioară, folosiţi-i penisul ca pe un

vibrator sau ca pe un dildo. Întinşi unul lângă altul, faţă în faţă şi ochi în ochi, luaţi penisul în mână şi masaţi-vă cu el labiile şi glandul datoral. Bucurati-vă, lăsaţi-vă excitate. Concentraţi-vă mai curând *să i* obţineţi plăcere, decât să daţi. Folosiţi corpul partenerului pentru propria îmbucurare. Aduceţi nivelul excitării voastre la unul echivalent cu al partenerului. Fiind la comanda scenariului sexual, sunteţi responsabile şi de propria voastră plăcere. Să oferi plăcere e o chestiune relativ simplă, dar să fii în stare să iei este deseori o provocare mult mai mare pentru femei.

Faceţi mişcarea de alunecare cunoscută şi cu numele de „intromisiune femurală”. Lubrifiaţi vergeaua penisului şi aşezaţi-vă deasupra partenerului astfel încât labiile voastre să cuprindă partea ventrală a penisului său. Alunecaţi încet în susul şi-n josul vergelei. Aplecaţi-vă uşor înainte şi apăsaţi-vă clitorisul pe el.

Când sunteţi întinşi pe-o parte, unul lângă altul, împingeţi penisul partenerului în jos, astfel încât să fie perpendicular pe vulvă, iar labiile voastre să-i cuprindă vârful. Una dintre variaţiunile intromisiunii femurale descrise mai sus presupune să strângeţi coapsele şi să vă apăsaţi capul datoral pe pelvisul partenerului. Ţineţi-i penisul pe loc cu degetele. Lăsaţi-l pe el să împingă între picioarele voastre, timp în care îi puteţi cuprinde şi mângâia fesele.

Urcaţi pe partener şi lăsaţi-l să vă penetreze superficial – numai cu vârful glandului. Apoi lăsaţi-vă să alunecaţi în jos, pentru a-i cuprinde tot glandul, până la marginea coroanei. Păstraţi poziţia. Lăsaţi-vă apoi şi mai jos, dincolo de marginea coroanei, înspre mijlocul frenului, apoi ridicaţi-vă pentru a trece iar dincolo de marginea coroanei, în partea cărnoasă a glandului. Frământaţi zona aceea cu mişcări scurte şi lente, concentrându-vă în principal pe senzaţiile trecerii dintr-o parte în alta a marginii coroanei.

Fie de sus, fie dintr-o parte, înfigeţi-vă adânc în penis

dintr-o singură mişcare şi rămâneţi în această poziţie cel puţin zece secunde. Masaţi-vă clitorisul, apăsându-l pe osul pelvian. Apoi, foarte încet, ridicaţi-vă şi ieşiţi. Ca în cazul tehnicilor de felaţie discutate, ţineţi minte că voi vă aflaţi la comandă, deci voi sunteţi

7 *7 y* acelea care se împing şi se înfig în penis. Aşadar, căutaţi să vă concentraţi la poziţiile în care puteţi păstra cât mai mult control – cum sunt cele în care vă aflaţi deasupra partenerului sau sunteţi întinşi unul lângă altul.

Când vă retrageţi după o înfigere adâncă, contractaţi muşchiul pubococcigian (altfel spus, executaţi un exerciţiu Kegel) şi strângeţi vaginul împrejurul penisului.

Lăsaţi-l pe el deasupra şi repetaţi ce-aţi făcut înainte. Când vă penetrează, cereţi-i partenerului să rămână nemişcat şi contractaţi ritmic muşchiul pubococcigian împrejurul penisului. Nu-l lăsaţi pe el să se înfigă. Controlaţi-i mişcările, punând mâinile pe fundul lui. Marcaţi momentul. împingeţi clitorisul în osul lui pubian. Masaţi-i fesele şi despărţiţi-le puţin. Apăsaţi-i perineul şi stimulaţi-i prostata din exterior. Spuneţi-i sau îmboldiţi-l să se retragă încet, contractându-vă muşchiul pubococcigian în acest timp.

Când recurgeţi la penetrarea adâncă, miza este să vă concentraţi la împunsături unice, care pot fi controlate şi care procură stimularea datorală necesară. Riscul oricărei poziţii de intromisiune este acela că şedinţa poate scăpa de sub control şi poate duce la mişcările penetrative dezlănţuite care produc, pe de o parte, multă fricţiune vaginală, iar pe de alta, orgasmul partenerului, însă nu şi pe al vostru.

Deşi încă mai sunt dintre cei care se străduiesc să înveţe şi să practice Kāma Sūtra, nu există de fapt decât patru poziţii pentru intromisiune şi aproape o infinitate de variaţiuni ale lor. Cele patru poziţii esenţiale sunt: femeia superioară (în care femeia este deasupra partenerului), bărbatul superior (cu bărbatul deasupra), intrarea din

lateral (faţă în faţă) şi intrarea din spate. Fiecare dintre aceste poziţii oferă avantaje specifice. Femeia superioară este poziţia ce asigură cele mai numeroase orgasme feminine. Când voi sunteţi deasupra, nu doar că aveţi parte de stimularea datorală directă, dar în plus controlaţi ritmul şi intensitatea ei. Vă puteţi concentra la apăsări mai intense, mai mult decât la înfigeri, timp în care vă puteţi bucura şi de senzaţia de umplere a vaginului. În plus, mulţi bărbaţi spun că asta este poziţia lor preferată, nu doar pentru că ei ştiu că e cel mai probabil să vă placă şi vouă, dar şi pentru că astfel pot să vă stimuleze sânii sau pur şi simplu să stea lejer pe spate, relaxaţi, şi să se bucure de spectacol.

Femeile sunt bine familiarizate cu senzaţiile produse de climaxul bărbatului, urmat de prăbuşirea lui pe ele, dar poziţia femeii superioare oferă adesea o plăcută inversare a acestei dinamici. Ţineţi minte că, atunci când vă aflaţi în poziţia femeii superioare, vă puteţi folosi mâinile pentru un plus de stimulare datorală sau puteţi să-i cereţi partenerului să-şi folosească degetele în exact acelaşi scop.

În plus, mulţi bărbaţi mi-au spus că le place la nebunie să folosească un vibrator pentru stimularea clitorisului când femeia e deasupra. Dar puteţi chiar voi să vă surprindeţi partenerul dând la iveală vibratorul şi folosindu-l pe voi înşivă. Bărbaţii trebuie să înveţe că penetrarea neasistată (adică necompletată de uzul mâinilor, al gurii sau al vibratorului) conduce rareori la orgasmul feminin. Dezavantajul major al poziţiei cu femeia deasupra este că multe femei nu sunt relaxate faţă de corpul lor şi sunt prea conştiente de faptul că astfel se află la vedere. Sfatul meu este să stingeţi luminile şi să încălecaţi.

În poziţia bărbatului superior, partenerului îi va fi mai uşor să se înfigă şi să acumuleze elanul necesar pentru un orgasm cu adevărat propulsant, aşa că, dacă l-aţi avut deja pe-al vostru, această poziţie e excelentă dacă vreţi să-

şi ia şi el partea. Multe femei se bucură să-şi obţină orgasmul din poziţia femeii superioare, ştiind că al partenerului nu va întârzia prea mult, iar apoi să treacă în poziţia misionarului. Dar, punând mâinile pe fundul partenerului, îl puteţi reţine înfipt în voi şi vă puteţi primi partea de masare datorală, simultan masându-i fesele. Ca şi poziţiile cu femeia superioară şi pe-o parte faţă în faţă, poziţia misionarului este una excelentă pentru dragoste, pentru că permite contactul corp la corp, faţă în faţă şi ochi în ochi. Ea creează prezenţa emoţională şi oferă acel tip de intimitate care e parte integrantă a extazului sexual autentic.

Asemenea poziţiei misionarului, şi cea pe-o parte este foarte potrivită pentru a face dragoste. Pentru că din această poziţie e mai greu de împins, ea predispune cuplul la amorul mai lent şi mai profund. Ca să fiţi sigure de asta, puteţi să vă puneţi un picior peste al partenerului şi să-l reţineţi în această poziţie.

Intrarea pe la spate este o poziţie de forţă pentru mulţi bărbaţi. Poziţia predispune la un intens sentiment de putere şi dominare şi permite penetrări maximale în vederea orgasmului propulsant. Mulţi bărbaţi consideră că nu pot trece de punctul iminenţei ejaculatorii decât din această poziţie posterioară. Când partenerul vă pătrunde pe la spate, e probabil să simţiţi o presiune şi o stimulare confortabile exercitate asupra punctului G.

Deşi numărul poziţiilor de experimentat e nelimitat, nu lăsaţi forma să surclaseze substanţa, ori performanţa să treacă înaintea căutării plăcerii. Folosiţi aceste patru poziţii de bază – femeia superioară, bărbatul superior, intrarea prin lateral şi intrarea prin spate – pentru explorări; folosiţi-le ca pe nişte puncte cardinale, ca pe nişte parametri ai plăcerii şi intimităţii. Şi, în orice caz, schimbaţi mereu poziţiile, sfârşind des cu stimulări orale sau manuale până la orgasm, al vostru şi al lui. Nu există reguli prestabilite care să spună că musai penisul lui trebuie să fie în vaginul vostru când se răcesc cearşafurile.

Faceţi sex fierbinte şi divers.

>

Vibratorul

Vibratorul nu e numai pentru voi. Şi băieţilor le plac jucăriile, mai ales când le folosiţi pe ei. În timpul stimulării orale sau manuale, puneţi vibratorul pe viteză mică şi apăsaţi-l pe vergeaua penisului, pe fren şi pe gland. Probabil că veţi avea nevoie de ambele mâini pentru a cuprinde şi penisul partenerului şi vibratorul, în caz că nu folosiţi unul foarte subţire (cum e cel numit The Rocket).

Mişcaţi vibratorul în josul vergelei şi, simultan, lingeţi-i frenul – ori, cu buzele, cuprindeţi-i glandul ca într-un sigiliu.

Sau folosiţi vibratorul când partenerul vă pătrunde adânc, din poziţia bărbatului superior sau unul lângă altul, pentru a-i stimula fesele, intrarea anală şi perineul.

Este partenerul vostru aproape de punctul iminenţei ejaculatorii (căreia i se mai spune şi „punctul de unde nu mai e drum de-ntorsw)?

Ce credeţi, corpul lui pare gata să atingă nivelul maxim de tensiune?

Se retrag testiculele spre corpul său?

A intrat în etapa de emisie a ejaculării, atunci când muşchii dimprejurul prostatei tremură în mod vizibil?

Carnea spongioasă a glandului este şi mai tumefiată, rezultat al umplerii cu spermă?

A secretat primul strop de lichid spermatic?

Dacă da, partenerul vostru e gata să treacă pragul, iar voi trebuie să hotărâţi dacă apăsaţi frâna sau pedala de viteză.

Sfatul meu?

16

Băgaţi mare!

Acum, că puşca îi este încărcată (ca să spun aşa), ajutaţi-vă partenerul să se concentreze să tragă cu ea cât mai bine posibil.

Imediat ce-aţi simţit acel spasm al fazei de emisie,

ceea ce înseamnă că a depăşit punctul de unde nu-i drum de-ntors, apucaţi-i vergeaua şi măriţi viteza, masând baza penisului. Presiunea exercitată asupra vergelei va intensifica plăcerea ejaculării, dar fricţiunea va mări puterea de propulsie a acesteia, pentru a-i provoca partenerului un orgasm calitativ mai intens decât unul indus doar printr-o formă sau alta de penetrare vaginală.

Alternativ, când atinge acel punct extatic de unde nu mai poate da înapoi, de ce nu v-aţi folosi gura şi mâinile? Sunt mai multe feluri de-a jupui pisica. Surpriza, schimbarea şi intensitatea sporită, provocate prin stimularea orală sau digitală, pe care le puteţi controla mai uşor decât copularea, pot produce un şoc juisant, care se adaugă nivelului sporit de frecare şi presiune.

Asta nu înseamnă că partenerului vostru nu i-ar plăcea la nebunie un orgasm indus prin copulare – singura problemă este că, atunci când te afli într-o poziţie centrată pe penetrarea profundă, pe apăsare şi stimulare datorală, mare parte din tensiunea sexuală e generată de acţiunea aplicată la baza vergelei lui. Aceste orgasme sunt profunde, dar pot fi lipsite de un vârf de intensitate. În termeni feminini, între ele e o diferenţă ca între a-ţi da drumul ca urmare a unei stimulări foarte iuţi şi loca – >

le-a clitorisului şi a-ţi da drumul ca rezultat al stimulării lente a clitorisului la care s-ar adăuga penetrarea profundă. În timp ce-şi dă drumul, puteţi şi chiar ar trebui să contractaţi muşchiul pubococcigian, iar dacă şi voi vă daţi drumul, el va resimţi acele contracţii vaginale. Dar, o spun din nou, astfel veţi intensifica presiunea, însă nu veţi furniza fricţiune suficientă.

Pentru a compensa o diminuare a fricţiunii ori presiunii, folosiţi mâna, dacă partenerul e deasupra sau dacă sunteţi unul lângă altul, pentru a-i masa fesele, pentru a-i apăsa perineul ori pentru a vă juca în zona lui anală. Amintiţi-vă că anusul participă la plăcutele contracţii orgasmice şi că e plin de terminaţii nervoase. Apăsându-i perineul, îi stimulaţi de fapt prostata. Unii

bărbaţi, cel puţin la început, vor găsi această apăsare neconfortabilă, dar altora le va plăcea imediat. Pentru mulţi, chiar şi numai să zgândăriţi cu vârful degetelor zona anală (perineul şi anusul) va fi suficient pentru a adăuga o intensitate fremătătoare climaxului.

Dacă partenerul se află în poziţia misionarului sau în cea cu intrare prin spate, e probabil să se concentreze pe penetrări rapide, pentru a experimenta fricţiunea frenului şi a vergelei. Dar tocmai acum, adeseori, presiunea asupra vergelei e slabă. Aşadar, în timp ce el îşi dă drumul, strângeţi puternic muşchii pubococcigieni, în clipa în care el execută penetrarea esenţială. Sau, dacă e prea dificil de controlat, încercaţi să apropiaţi picioarele cât puteţi şi astfel veţi crea presiune pe părţile laterale ale penisului.

Sau oferiţi-i un orgasm printr-o combinaţie de acţiuni manuale şi orale, creând un amestec de fricţiune şi presiune.

Cum am spus şi înainte, păstraţi presiunea pe vergeaua penisului – e posibil ca el să-şi încleşteze mâna peste a voastră pentru a slăbi ori înteţi strânsoarea, sau pur şi simplu pentru a se asigura că mâna voastră rămâne acolo. Fiţi atente la dorinţele lui; nu vă descurajaţi şi nu vă gândiţi că nu faceţi ce trebuie dacă deodată simţiţi mâna lui peste-a voastră.

Cu mâna liberă sau cu gura, continuaţi masarea frenului. Mulţi bărbaţi spun că nimic nu-i mai extraordinar decât lipăitul unei limbi pe fren în clipa orgasmului.

Primul jet al ejaculării va conţine cea mai mare parte de ejaculat şi, de departe, va fi cel care va produce cea mai mare plăcere. Dacă-l masturbaţi, mare parte din spermă vă va ajunge pe mână. Dar, dacă vă folosiţi gura, voi decideţi dacă înghiţiţi sau doar o luaţi în gură ca s-o scuipaţi sau dacă-l faceţi să ejaculeze altundeva.

Lucrul esenţial este să-l frecaţi pe toată durata orgasmului şi să păstraţi contactul cu partenerul în acest interval.

După primul jet, slăbiţi încleştarea vergelei şi

reduceţi viteza cu care fricţionaţi frenul.

Acum, faceţi invers decât ce-am spus până aici. Strângeţi uşor vergeaua, dar intensificaţi priza asupra glandului. Concentraţi-vă pe una sau două frecări adânci ale capului, care vor genera eliminarea a mai mult ejaculat. Poate vreţi să duceţi mişcarea de frecare doar până la jumătatea vergelei, iar apoi să-i aplicaţi o fricţiune intensă în sus, peste gland. Faceţi acest lucru o dată sau de două ori, pentru a extrage ultimele frisoane, apoi luaţi o pauză de câteva secunde.

Apucaţi frenul între degete şi strângeţi-l uşurel, pentru a stoarce ultima picătură de spermă şi ultimul frison delicios.

Faceţi o pauză de cel puţin o jumătate de minut, căci, după orgasm, penisul este extrem de sensibil.

Folosiţi acest interval pentru conectarea faţă către faţă şi ochi în ochi. Atingeţi-i obrajii, mângâiaţi-i părul, sărutaţi-l, îmbrăţişaţi-l, refaceţi legătura cu el. Aceste 30 de secunde constituie adevăratul lui crepuscul, momentul în care are nevoie de legături de dragoste.

17

Până-n fund

Ţinta mişcărilor, motivul atâtor rânjete, dosul intră pe uşa din dos în locuri neaşteptate: unul dintre ele poate fi dormitorul. Fie că e motiv de plăcere, de râs ori de-a dreptul de anxietate, pentru voi sau pentru partener, e important să discutaţi chestiunea cu delicateţe, înţelegere şi ceva umor. Sus fundurile!

Cum am spus şi înainte, fesele sunt înţesate de terminaţii nervoase, alcătuind cea mai întinsă zonă erogenă nongenitală din corpul bărbatului. Chiar şi un masaj superficial îi va extinde experienţa senzorială dincolo de deja cunoscutele terminaţii nervoase ale penisului, pentru un orgasm global mai profund, mai încorporat, pe care partenerul nu l-ar putea obţine niciodată de unul singur. Acest lucru poate fi îndeplinit pur şi simplu prin presarea feselor sale cu degetele, în timp ce-

i luaţi penisul în gură, la care mai puteţi adăuga câteva strângeri, lovituri uşoare sau plesneli. Această tehnică se poate aplica şi pentru a încinge vechea şi banala poziţie a misionarului, apucându-i ferm fesele pentru a-i controla şi restricţiona mişcările (adăugând astfel şi o nuanţă de dominare). Apăsaţi-vă palmele pe fesele lui şi aplicaţi presiune în grade diferite, folosind tehnici de tensionare şi detensionare a muşchiului pubococcigian în loc de împungeri, pentru a rămâne la comandă. Astfel partenerul se va putea relaxa.

Cât de mult vă va permite partenerul să vă afundaţi sub şi între porţile bine păzite depinde, în mare măsură, de nivelul vostru de confort şi pricepere. Aşadar, ca întotdeauna, arătaţi-i că ştiţi ce faceţi şi, chiar mai important, că vă place ce faceţi şi că vreţi ca el să se lase în voia atenţiei voastre competente. Cu cât reuşiţi să creaţi impresii pozitive, de juisare, de plăcere şi aventură, cu atât e mai probabil ca partenerul să se deschidă spre o experienţă mai bogată, poate chiar necunoscută. Dar, înainte să o luaţi spre „lumea de jos”, faceţi tot ce puteţi ca să reduceţi orice preocupare pe care aţi putea-o avea faţă de igiena zonei. Şi mai bine, faceţi din ritualurile de curăţire o parte importantă a obiceiurilor sexuale.

Dezbrăcaţi-l la fundul gol, dar rămâneţi îmbrăcate pe jumătate, în lenjerie, şi faceţi-i o baie ori un duş. Apoi, încetişor, înmuiaţi-l şi spălaţi-l din creştetul capului şi până-n tălpi, în tot locul. Apa caldă îl va relaxa (lucru vital pentru excursia pe drumuri „înfundate”) şi-l va face să se concentreze asupra juisării senzoriale. Poate vreţi să-l vedeţi pe el cum se spală, călăuzindu-i mişcările şi spunându-i când are voie să-nceapă, respectiv să încheie. Ceea ce va avea efect asupra punctelor – ale lui, ca şi ale voastre – fierbinţi, căci alătură teme voaioristice, exhibiţioniste şi de dominare în ciclul curăţirii. Încercaţi să-i legaţi mâinile la spate ori să-l legaţi la ochi în timp ce-l spălaţi, pentru a adăuga un nou nivel al supunerii şi pentru a rotunji lista celor „patru fierbinţeli”.

Acum, că e curat ca lacrima şi gol-puşcă, este vremea pentru dans, bucă-n bucă. Cei mai mulţi bărbaţi vor permite măcar puţină stimulare a punctului lor „dulce”, adică a perineului, care este o zonă moale, cu rol de tampon, situată între testicule şi anus şi e înţesată de terminaţii nervoase producătoare de plăcere. Integrând mângâieri delicate şi gâdilitoare cu vârful degetelor pe parcursul rutinei orale, îi veţi spori excitarea de zeci de ori. De fapt, deschideţi bine ochii, să vedeţi cât de aproape este de punctul de unde nu mai e drum de-ntors, ca să nu-l conduceţi prea iute pe întreaga curbă a excitării sale. Îi puteţi stimula punctul „dulce” şi cu o limbă jucăuşă, în timp ce-i intensificaţi plăcerea cu mâinile. Fiţi atente să rămâneţi bine înfipte la comandă. Poate vreţi să folosiţi şi un mic vibrator, pe care să-l frecaţi de perineul partenerului (observaţi ce tresăriri de apreciere îi stârnesc procedeul acesta). Spuneţi-i că vă înnebuneşte să-l vedeţi şi să-l faceţi s-aştepte. Faceţi-l să se încreadă în dorinţa voastră şi în capacitatea voastră de a ţine bine frâiele.

Continuându-vă călătoria, curând s-ar putea să întâmpinaţi niscai rezistenţe. Respectaţi-i întotdeauna limitele (mai ales, aş adăuga, dacă v-aţi încătuşat pişicherul, dacă l-aţi legat la mâini ori la ochi). Dar ţineţi minte că propriile voastre sentimente de dorinţă, confort şi control vă vor furniza cel mai bun mod de a deschide căi noi. Dacă vă permite, fie la prima încercare, fie într-una ulterioară, stimulaţi lejer anusul partenerului cu limba ori cu degetele. La atingere, această zonă este extrem de moale, aşa că fiţi cu băgare de seamă, altfel veţi fi imediat date-afară de-acolo, cu forţa chiar. Lingeţi partea exterioară a marginii anusului sau masaţi-o delicat cu buricele degetelor (fără gheare ascuţite!). Astfel veţi face dintr-o felaţie ori dintr-o masturbare o aventură de nivel mondial.

Limita finală a călătoriei voastre este penetrarea, o spun iar: numai dacă vă permite şi dacă nici voi n-aveţi vreo problemă cu asta şi chiar o doriţi. Al doilea motiv,

după igienă, pentru care multe femei sunt reticente la ideea de a-şi penetra partenerii este acela că, din cauza unui ciudat stigmat social, echivalăm stimularea anală cu homosexualitatea şi, deci, cu emascularea. Neluând la socoteală homofobia, această asociere spune multe despre viziunea restrictivă chiar şi asupra heterosexualităţii, definită strict drept copulare penian-vaginală. Nicio parte a corpului nu e indiciu de orientare sexuală. Sânii nu sunt izvorul heterosexualităţii bărbaţilor, oricât ar fi ei de înclinaţi s-o creadă; nici fundurile nu sunt numai materialul deliciilor homosexuale. Am să vă cer să priviţi în voi însevă, să cugetaţi asupra oricărui concept peiorativ pe care-l nutriţi şi să faceţi un efort de bună credinţă de a vă regândi vederile limitate şi limitante despre corpul partenerului şi al vostru, pentru a-l face un domeniu perfect navigabil, în întregime senzual şi excepţional de erotic, predispus la explorări şi plăceri nesfârşite.

Astea fiind spuse, dacă voi şi partenerii voştri sunteţi gata să continuaţi călătoria, ar trebui să combinaţi stimularea digitală cu cea orală, pentru a iniţia penetrarea anală, căci astfel se procură lubrifierea necesară, ca şi senzaţiile intense de plăcere. Intraţi în armonie cu ritmul lui şi puneţi buricul unui singur deget (o spun iar: nu cu unghiile, doamnelor!) pe intrarea anală. Doar când simţiţi că e relaxat şi deschis (credeţi-mă, veţi simţi), împingeţi uşurel degetul înăuntru şi ţineţi-l aşa, nemişcat. Continuaţi lingerea perineului şi a marginii anusului, vibrând uşor degetul, însă fără să-l împingeţi mai adânc. Când simţiţi că se deschide mai mult (ceea ce, în mod ideal, se întâmplă la un moment dat), împingeţi gingaş înainte. Continuaţi încet până când veţi fi înserat cam 4 centimetri din deget în anusul partenerului, apăsând înainte în peretele perineului: felicitări, tocmai i-aţi atins punctul G. Imediat ce se acomodează, puteţi continua penetrarea în timp ce-i sugeţi şi masaţi testiculele, perineul şi penisul, până când va fi pregătit să se desfete cu un orgasm ce-l va lăsa fără grai. Ca şi până acum, nu vă grăbiţi şi faceţi-l să aştepte.

Sugerez, din toată inima, ca, la început, doar să-i ţineţi degetul în anus, în loc să-l mişcaţi înainte şi înapoi. Mişcaţi-l lent înainte şi-napoi, sau într-o parte şi-n alta, lovind uşor punctul G. Puteţi introduce în acest procedeu penetrări mai lungi, pentru varietate, atunci când e absolut limpede că e pregătit, sau puteţi introduce un mic vibrator ori un dop anal. Dar, ţineţi minte, punctul G al partenerului vostru e în interior, aşa că nu vă dezlănţuiţi precum Rambo asupra lui şi faceţi-i doar ceea ce aţi vrea să vă facă el vouă. În momentul acesta, nu e cazul pentru înfigere. Pentru a face această activitate nu doar una spectaculoasă, dar şi o semnificativă capitulare emoţională faţă de puterea voastră, fiţi delicate, sensibile şi pentru nimic în lume nu cedaţi controlul. Ţineţi minte, făcându-l să ceară şi chiar să implore, legându-l, ciupindu-i sfârcurile şi mângâindu-i pieptul, îl veţi determina să nu uite niciodată acest climax de poveste, să-l vrea repetat, cu răsturnări noi şi excitante (şi la propriu, şi la figurat).

În plus, şi acest lucru este esenţial, *e posibil să-şi piardă erecţia*. Unii bărbaţi, din cauza unei combinaţii de motive psihologice şi fiziologice, nu pot păstra o erecţie deplină atunci când sunt penetraţi. Acest lucru *nu trebuie* să vă inhibe explorarea şi nici să-l facă pe el conştient de starea erecţiei sale. Tineti-o înainte, fetelor! Faceţi-l să aştepte, ca tensiunea să se acumuleze în tot corpul lui. Iar când, în sfârşit, va fi propulsat pe orbită, în mod cert vă va mulţumi pentru asta de multe ori, cu capul îngropat între coapsele voastre – adică după ce-şi revine din stupoarea postorgasmică.

Concluzie

Bun, vă mai amintiţi de Charlie, tipul de care vă povesteam în Introducere – cel cu o viaţă sexuală beton, care e căsătorit şi cu copii de aproape zece ani?

Ei bine, până la urmă l-am adus într-o zi în biroul meu şi l-am întrebat care-i este secretul: mai precis, ce anume fac ei şi soţia lui pentru a ţine flacăra pasiunii aprinsă cu atâta strălucire? Şi ştiţi ce mi-a spus?

— Nu facem nimic, doctore…
— Cum adică nu faceţi nimic?

— Sigur, de făcut facem chestii, dar nu asta-i şmecheria, ce facem.
— Atunci care e? am întrebat.
— Să mă gândesc cum v-aş putea descrie, a zis Charlie. Păi, acum câteva seri, mă uitam la o emisiune despre expansiunea universului. Ştii care-a fost cea mai mare greşeală a lui Einstein? El credea că universul e static. Ei bine, când şi-a dat seama de asta, a spus că a fost cea mai mare greşeală din viaţa lui… Ei bine, asta cred eu că e cea mai mare greşeală pe care-o facem în relaţiile noastre – presupunem că sunt statice şi nu ne permitem să ne extindem odată cu universul. Nu ştiu. Nu-mi dau seama dacă are sens ce spun eu aci.
— Ba, de fapt, cred că are chiar foarte mult sens, Charlie. Sexul înseamnă expansiunea a ceea ce suntem, a ceea ce vrem şi a ceea ce credem că vrem în cel mai incredibil şi intim mod cu putinţă.
Charlie a dat din cap.
Dintr-odată, m-am gândit la femeia de pe puntea şubredă. Psihologii care au condus acel studiu au emis ipoteza că a te îndrăgosti e un proces de expansiune a sinelui, e acel prim impact puternic care te ţine treaz toată noaptea ca să discuţi şi să mângâi, ca să cunoşti ce-i place şi ce nu-i place celuilalt, care-i sunt dezamăgirile şi aspiraţiile. Şi nu numai că te îndrăgosteşti pur şi simplu de cealaltă persoană, dar te îndrăgosteşti şi de tine însuţi aşa cum te vede celălalt, te redescoperi, îţi pui la îndoială propria identitate şi propriile dorinţe. Şi totul se întâmplă cu asemenea viteză şi frenezie, de parcă un curent electric ţi-ar reîncărca creierul.
Dar imediat ce cuplurile ajung să se cunoască, de obicei încetează să-şi mai pună la fel de multe întrebări despre ei înşişi şi despre partener, iar fiorii rapidei expansiuni iniţiale se risipesc, ducând la o scădere

precipitată a nivelului de satisfacţie şi a dragostei. Dacă, totuşi, cuplul se angrenează în activităţi reciproc expansive, poate continua să experimenteze sentimentele acelea de uluire şi descoperire pentru totdeauna. De aceea e aşa de important să-ţi alegi un partener care să-ţi ofere nu doar o temporară excitare fizică, ci, în primul rând, o atracţie întemeiată şi pe o compatibilitate intelectuală, emoţională şi spirituală. Dacă o relaţie ajunge în acel moment în care fiecare poate prezice tot ce va face ori spune partenerul într-o situaţie anume, atât în pat, cât şi dincolo de el, e vremea întrebărilor şi pentru extinderea relaţiei.

Cu cât mă gândeam mai mult la această concepţie, cu atât eram mai convins că Charlie are dreptate. Sexul este arena ideală pentru expansiunea limitelor unei relaţii. Dar, ca să reuşeşti, trebuie să te implici în comunicare şi descoperire. Cei mai mulţi dintre noi vor să se lase purtaţi de val, să experimenteze lumea cu priviri proaspete, cu ochii celuilalt, aşa cum făceam când eram copii, să-şi retrezească spiritul tânăr, cam ca Tigroaica Albă, de care-am vorbit mai înainte. Dar bărbaţii, mai mult decât femeile, sunt învăţaţi încă de la naştere să nu se lase duşi de val, să fie adulţi responsabili şi maturi, să fie şefi, soţi, protectori, capi de familie şi taţi. Sexul furnizează refugiul din calea constrângerilor vieţii.

Sexul este acel domeniu unic unde, dacă e destulă dragoste şi încredere în dorinţele autentice ale celuilalt, poate fi experimentată pura plăcere a abandonului, într-un concert al tuturor simţurilor, care nu e cathartic doar din punct de vedere sexual, ci poate crea legături emoţionale pe care nicio altă formă de interacţiuni nu le poate crea.

Totuşi, pentru a ajunge la aşa ceva, e nevoie de acea încredere şi înţelegere de care dispun Charlie şi soţia lui. Trebuie să accepţi faptul că mereu vor fi lucruri de explorat, mai multe fantezii care se schimbă. Iar relaţia trebuie să fie destul de puternică încât să se îndoaie şi să crească fără să se rupă.

— Deci ăsta e secretul tău? l-am întrebat pe Charlie.

Mi-a rânjit scurt şi şmecher:

— Păi, ştii, avem şi alte secrete… sexy. Nu c-ar fi toate perverse sau ceva de genu'. Chestia-i că ştim unul despre celălalt lucruri pe care nu le ştie nimeni altcineva: treburi pe care ne place să le facem ori să le spunem şi care ne încing, fantezii pe care nu le-am destăinuit nimănui altcuiva. Şi cred că de-aceea nimeni pe lumea asta n-ar putea nici pe-aproape să mă încingă ca nevastă-mea, chiar şi după atâţia ani. Adevărul e că, atunci când mă gândesc la ceva sexy, primul lucru pe care-mi vine să-l fac este să-i spun ei. Sexul îmi aminteşte de nevastă-mea. Iar nevastă-mea îmi aminteşte de sex. Şi treaba asta tot creste şi se extinde şi se suceşte şi se răsuceşte în toate direcţiile, cam ca universul. Uite, de exemplu, noaptea trecută…

Charlie s-a oprit deodată.

— Lasă, e secret.

Apoi s-a ridicat, trepidând încă din cauza senzaţiilor de noaptea trecută care-i veniseră în minte.

— Îmi pare rău că te dezamăgesc, doctore. N-am prea multe de spus despre poziţii sau tehnici anume. Cred că, văzută din afară, viaţa mea sexuală pare destul de normală şi plictisitoare… Dar îţi spun ceva: n-aş da o noapte cu nevastă-mea pe un an la conacul Playboy.

Charlie a închis uşa în urma lui.

M-am gândit o clipă la Einstein şi la greşeala de a nu-şi fi dat seama că universul e în continuă expansiune.

Ochii mi s-au îndreptat spre fotografia de pe biroul meu, cea cu puntea suspendată peste cheile Căpitano.

Apoi am ridicat receptorul:

— Hei, iubito, am şoptit în telefon. Vreau să-ţi spun ceva… e un fel de secret. Ai un minut liber?

— Da, mi-a şoptit, cu cele mai sexy cuvinte[17] din dicţionarul limbii engleze.

---

17 Ido; după original e răspunsul mirilor la întrebarea „O/îl iei în căsătorie de bună voie şi nesilit/ă de nimeni“, la cununia religioasă sau civilă (n.t.).

Mulţumiri

Aş vrea să-i mulţumesc, din nou, dragii mele prietene Naomi Pitcairn pentru ilustraţiile ei elegante, pentru limerickurile mortale şi pentru excepţionalul ochi artistic.

Îi sunt îndatorat prietenei mele Sue Rosenstock, ale cărei edificatoare sugestii editoriale au ajutat mult aceste pagini.

Multe mulţumiri lui Judith Regan.

Multă stimă pentru capacităţile sale manageriale se îndreaptă spre Cassie Jones şi spre toată lumea din echipa Collins, pentru sprijinul lor.

Agentul meu, Richard Abate, îmi câştigă constant aprecierea pentru simţul său strategic şi pentru judecata sănătoasă.

Emily Blair, creatoarea site-ului meu, trebuie preţuită pentru estetica sa simplă, pentru maniera simpatică şi pentru incredibila ei versatilitate.

Prietenului şi mentorului meu, dr. William Granzig, pe care-l apreciez din toată inima pentru entuziasmul, înţelepciunea şi umorul său, care sunt o sursă constantă de împrospătare intelectuală.

Tuturor celor de la AASECT (Asociaţia Americană a Educatorilor, Consilierilor şi Terapeuţilor Sexologi), vă mulţumesc pentru importanta voastră muncă şi pentru că întreţineţi una dintre cele mai vivace comunităţi online în care am avut norocul să mă implic.

Soţiei, fiilor, familiei şi prietenilor mei, pentru care nu am cuvinte să le mulţumesc: vechii greci ne-au învăţat că sunt şase feluri de dragoste – *erosy ludusy storgey pragmay mania* şi *agape* –, iar voi m-aţi învăţat înţelesul fiecăreia dintre ele.

Şi, în sfârşit, vreau să le mulţumesc bărbaţilor şi femeilor de toate vârstele şi din toate straturile sociale care au fost destul de curajoşi să vorbească cu mine despre cele mai intime sentimente şi gânduri ale lor despre sex. Vă mulţumesc pentru onestitate şi pentru curaj. Cum a scris rabinul Hillel: „Dacă eu nu sunt de

partea mea, cine va fi? Şi dacă numai eu sunt de partea mea, atunci ce sunt eu? Şi dacă nu acum, atunci când?”

Bibliografie

Angier, Natalie. *Woman, An Intimate Geography*. New York: Anchor, 1999. Aron, Arthur, Elaine Aron, Colin McKenna şi Christina C. Norman. „Couples Shared Participation in Novel and Arousing Activities and Experienced Relationship Quality”. *Journal of Personality and Social Psychology* Vol. 78, Nr. 2: 273 – 284 (2000).

Bechtel, Stefan şi Lawrence Roy Stain, (ediţia din *Mens Health Magazine*).

Sex: *A Mans Guide*. New York: Berkley, 1998.

Brooks, Gary R. *The Centerfold Syndrome*. New York: Josey-Bass, 1995. Cambell, Keith, Craig A. Foster, Jeffrey D. Green şi Betty S. Witcher.

„Arousal and Attraction: Evidence for Automatic and Controlled Process”. *Journal of Personality and Social Psychology* Vol. 74, Nr. 1: 86 – 101 (1998). Cattrall, Kim. *Satisfaction*: *Art of the Female Orgasm*. New York: Warner Books.

2003.

Cohen, Joseph. *The Penis Book*. New York: Broadway Books, 2004.

Confort, Alex. *The Joy of Sex*. New York: Pocket Books, 1972.

Crenshaw, Theresa. *The Alchemy of Love and Lust*. New York: Pocket Books, 1997.

Fisher, Helen. *Why We Love*. New York: Henry Holt and Co., 2004.

Freud, Sigmund. *An Outline of Psychoanalysis*. New York: W.W. Norton, 1940. Freud, Sigmund. *New Introductory Lectures on Psychoanalysis*. New York: W.W. Norton, 1940.

Furhman, Joel. *Eat to Live*. New York: Little, Brown, 2003.

Gottman, John. *The Seven Principles of Making Marriage Work*. New York: Three Rivers Press, 2001.

Herring, Richard. *Talking Cock*. New York: Thunders Mouth Press2004. Kaplan, Helen Singer. *The Illustrated Manual of Sex Therapy*. New York: Brunner-Routledge, 1988.

Keesling, Barbara. *How to Make Love All Night*. New York: Harper Paperbacks, 1995.

Koedt, Anne. *The Myth of the Vaginal Orgasm*. New York: New York Radical Women, 1968.

Lai, Hsi. *The Sexual Teachings of the White Tigress*. Rochester, Vermont: Destiny Books, 2001.

Lamm, Steven. *The Hardness Factor*. New York: HarperCollins, 2005. Leiblum, Sandra şi Raymond Rosen. *Principles and Practice of Sex Therapy*, *Third Edition*. New York: The Guilford Press, 2000.

Margolis, Jonathan. *O*: *The Intimate History of the Orgasm*. New York: Grove.

2004.

Masters, W.H. şi V.E. Johnson. *Human Sexual Response*. Boston: Little, Brown, 1966.

Masters, W.H. şi V.E. Johnson. *Human Sexual Inadequacy*. Boston: Little, Brown, 1970.

Money, John. *Love Maps*. New York: Prometheus Books, 1988

Morris, Desmond. *The Naked Woman*. New York: Thomas Dunne Books.

2005.

Rush, Norman. *Mortals*. New York: Knopf, 2003.

Schnarch, David. *Passionate Marriage*. New York: Owl Books, 1998. Schultz, Louis R. *Out in the Open*: *The Complete Male Pelvis*. Berkeley, California: North Atlantic Books, 1999.

Tiger, Lionel. *The Decline of Males*. New York: St. Martins Press, 2000. Tisdale, Sallie. *Talk Dirty to Me*. New York: Anchor Books, 1998.

Wellings, Kaye. *First Love*, *First Sex*. New York: HarperCollins, 1986. Wiener-Davis, Michele. *The Sex-Starved Marriage*. New York: Simon and Schuster, 2003.